ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"
2010 №9/90/
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ — ПЛЮС
ЖУРНАЛ
СЕНТЯБРЬ

ПОД ЗАЩИТОЙ ФИТОТЕРАПИИ

Болезни головного мозга
Молочница
Этмоидит
Здоровье щитовидки
Омоложение

Софья®

ОТ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ НОГ –

№1 В РОССИИ!

Красота и лёгкость здоровых ног

По объемам продаж 2006-2009 гг. По данным ДСМ-груп.
Серт. Соотв. № РОСС RU.ПР73.В34548 с 19.06.2009 по 18.06.2012 г.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"
сентябрь 2010 №9/90
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс
ISSN 1812-1764

ПОД ЗАЩИТОЙ ФИТОТЕРАПИИ

Журнал «Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ»
Приложение к газете «Здоровый образ жизни» – Вестник «ЗОЖ»
Учредители: А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова
Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Юридический адрес: 101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) возможно только с письменного разрешения правообладателя. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Редакция не вступает в переписку. Р – печатается на правах рекламы. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

© А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова, 2010
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2010

Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Литературный редактор Ольга БЛИНОВА
Обозреватель Татьяна КОНОНОВА
Верстальщик Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке Жанна АГАПОВА

Журнал зарегистрирован в Росохранкультуре, свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-26259.
Журнал издается с января 2001 г. ежемесячно.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:
99609 *(МАП) и* ***19777*** *(АПР, «Роспечать»).*

Цена в розницу свободная. Подлежит распространению на территории РФ, зарубежных стран.

Подписано в печать 06.09.2010 г. Тираж 189000 экз. Заказ № 2978.

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216, «Предупреждение плюс». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда».
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38. Телефон: (495) 941-21-20.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

ОЛЬГА ШТАНГ
НЕ БЫТЬ «МЕДИЦИНСКИМ СИРОТОЙ» 6
Инсульт, атеросклероз

ЮРИЙ ЕРШОВ
ЧТОБЫ МОЗГ
НЕ ПРЕВРАТИЛСЯ В РЕШЕТО 13
Деменция

СЕРГЕЙ ЦВЕТКОВ
ГЛАВНЫЙ РЕГУЛИРОВЩИК ОРГАНИЗМА 19
Опухоли головного мозга

ВЕРОНИКА НАЗАРОВА
ГРАНИЦУ НА ЗАМОК 31
Молочница

ОТ МОЛОЧНИЦЫ ИЗБАВЯТ
МАГНЕЗИЯ И КЕФИР
(Комментарий А.В. Печеневского) 35

ГАЛИНА КЛЮЕНКОВА
ВОВРЕМЯ ЛЕЧИТЕ НАСМОРК 37
Этмоидит

ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА Г.Н. КЛЮЕНКОВОЙ
МНЕ ТАК ХОЧЕТСЯ ПЕТЬ 47
Хронический ларингит, хронический фарингит

ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА В.М. КОСТЕРОВА 55

ЗОЯ АГАРОНОВА, ЕКАТЕРИНА ОСИПЕНКО
КАК НАСТРОИТЬ ЖИВОЙ ИНСТРУМЕНТ 61
Паралич гортани как осложнение после хирургических вмешательств на щитовидной железе

ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА А.В. ПЕЧЕНЕВСКОГО

УЗЕЛОК ЗАВЯЖЕТСЯ, УЗЕЛОК РАЗВЯЖЕТСЯ... 70
Узлы на щитовидной железе

КОГДА НУЖНО СПЕШИТЬ К УРОЛОГУ 81
Полип уретры, острый, хронический цистит

ИРИНА ЦВЕТКОВА

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ... 86

ВРЕМЯ ОСТАНАВЛИВАЮТ РУКАМИ 90

ВИКТОР КОСТЕРОВ

ПЕСНЬ О ТЕРНОВНИКЕ 100
Гипотиреоз, болезни почек, запоры, лихорадка

ВЛАДИМИР КУПЧИН

БУКВИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ И ДЕТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА 104
Нервное истощение, головные боли, подагра; желтуха, гепатит; болезни почек; укусы бешеных животных; инсульт, обмороки, диарея, подагра, женские болезни; болезни селезенки; туберкулез, рак легких с кровохарканьем; легочные кровотечения; склонность к атеросклерозу, повышенное артериальное давление, ухудшение обмена веществ, образование шлаков; лимфогранулематоз; мышечный ревматизм; молокогонное средство

АЛЕКСАНДР ЕФРЕМОВ

ИЗОБРЕТЕНИЕ ДЬЯВОЛА 110
Алкоголизм, подагра, ревматизм, гнойные раны и пр.

ИСЛАНДСКИЙ МОХ 120
Бронхиты с мучительным кашлем, туберкулез легких, коклюш, бронхиальная астма и другие заболевания органов дыхания; желудочно-кишечные заболевания, в т. ч. язва желудка и двенадцатиперстной кишки, поносы, хронические запоры; аденома простаты, мужское бесплодие, импотенция, функциональная недостаточность надпочечников

ОДИН ЗА ВСЕХ И ВСЕ ЗА ОДНОГО

Мы назвали этот номер «Под защитой фитотерапии», хотя хотелось бы «Под защитой врача». Если бы да кабы... К большому сожалению, больной у нас пока в большинстве случаев находится в положении «медицинского сироты». Почему так происходит? Может быть, виновата система здравоохранения, обезличивающая нас с вами до среднестатистических показателей? Может, что-то не так с пресловутой медицинской страховкой, которую вроде взялись в очередной раз модернизировать и улучшать? А может, все дело в том, что среди врачей так упал процент порядочных людей, любящих свою работу за то, что в ней есть великий смысл – помогать людям, а не за то, что это ремесло, приносящее легкие и хорошие деньги? Не знаю и думаю, что однозначных ответов здесь нет. Среди врачей, как, впрочем, и среди других специалистов, находит себе место всякий. Но нам очень приятно знакомить вас с теми, кого мы называем «врачами нового типа».

Например, этот номер начинается материалом невропатолога Ольги Штанг, кандидата медицинских наук. Это вторая встреча с Ольгой Михайловной – первая была в 7-м

(июльском) номере «Предупреждения Плюс» за этот год, после чего мы получили шквал писем с просьбами продолжить рубрику *восстановления после инсульта*, о чем, собственно, и речь.

Поняв, что проблемы головного мозга интересуют очень многих, мы подготовили сразу несколько материалов на эти темы. Помимо инсульта в этом номере вы найдете материал геронтолога Юрия Ершова о том, как справиться с *деменцией* (старческое слабоумие), и статью Сергея Цветкова о лечении *опухолей мозга*.

Далее номер продолжает небольшой блок материалов о *молочнице*, справиться с которой бывает очень и очень сложно.

Не иссякает поток писем к врачу-отоларингологу Галине Клюенковой. Думаю, что *проблемы носоглотки* будут особенно актуальны наступившей осенью.

Обратите внимание на любопытную статью Зои Агароновой – молодого, симпатичного, думающего врача. Речь пойдет о довольно распространенном *осложнении после операции на щитовидной железе – параличе гортани*. Беда эта, оказывается, поправима, только кто же с выписанным больным будет скрупулезно заниматься? В больнице скажут: «Мы свое дело сделали, ступайте на долечивание в поликлинику». В поликлинике, понятное дело, будут кивать на врачей в больнице. И опять спасение утопающих будет делом самих утопающих.

Чтобы этого не было, пишите нам. Наш адрес:

101000 Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс».

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий номер журнала выйдет 18 октября с.г.

НЕ БЫТЬ «МЕДИЦИНСКИМ СИРОТОЙ»

Инсульт, атеросклероз

«ПР+»: В июльском номере журнала за этот год по просьбе читателей мы начали рубрику «Больной с инсультом в вашем доме». Надо сказать, что проблема эта довольно серьезная, требует внимания не только со стороны медиков, но и активного участия родственников больных. В этой рубрике мы будем рассказывать о лечении, профилактике, причинах возникновения инсульта, реабилитации после болезни. Поэтому и заголовок получился такой неожиданный. Безусловно, всего предусмотреть нельзя, и для нас бесценным был бы опыт читателей, которые преодолели недуг вместе со своими близкими, помогли им восстановить утраченные функции, вернуться к полноценной жизни.

Мы даже не предполагали, какой шквал звонков обрушится на ведущую рубрики, врача-невролога, кандидата медицинских наук Ольгу ШТАНГ. Надо сказать, что, несмотря на то что география звонящих была самая разнообразная — от Архангельска до Урала, вопросы они задавали приблизительно схожие. Поэтому мы попросили Ольгу Михайловну осветить наиболее распространенные темы».

В этой статье я планировала рассказать читателям о разнообразных головных болях и их связи с возникновением инсульта, но жизнь внесла свои коррективы. После беседы по телефону с очередным читателем из Архангельска у меня возникло ощущение, что многие больные, живущие вдали от медицинских центров, не получают квалифицированной врачебной помощи, находясь в положении «медицинских сирот». Сами посудите: молодой мужчина (имя не буду называть),

слегка за пятьдесят, перенес инсульт в тяжелой форме со всеми вытекающими последствиями. Как выяснилось из телефонного разговора, ни кардиолога, ни невролога в поликлинике у них нет. Как можно говорить о реабилитации после недуга и возвращении к полноценной жизни в подобной ситуации? Безусловно, по телефону невозможно дать рекомендации по лечению, надо видеть каждого пациента, общаться с ним, но комплекс восстановительных упражнений тем не менее можно посоветовать (см. журнал «ПР+» №7 за 2010 г.).

А теперь перейдем к ответам на вопросы читателей.

И.В. Соловьева из г. Химки спрашивает, какие современные миорелаксанты используют в лечении мышечного спазма после инсульта.

Двигательные расстройства относятся к числу частых и тяжелых последствий мозгового инсульта. Обычно в острый период заболевания развивается гипотония в парализованных мышцах, что объясняется запредельным торможением в центральной нервной системе (ЦНС), а в дальнейшем возникает мышечная гипертония, спастичность. Мышечная спастичность (от греческого «стягивающий») – это повышение тонуса мышц, которое чаще бывает выражено в сгибателях руки и разгибателях ноги. На восстановление движений оказывает влияние не только увеличение силы парализованной конечности, но и нормализация мышечного тонуса. В этом случае важную роль играет применение миорелаксантов в процессе реабилитации. Наиболее широко применяют баклофен, тизанидин, глицин, толперизон.

Баклофен подавляет моно- и полисинаптическое возбуждение мотонейронов и интернейронов, снижает высвобождение возбуждающих активных веществ и способствует повышению спастичности.

Глицин, стимулируя возвратное торможение, снижает гиперактивность мышц.

Тизанидин активирует адренорецепторы спинного мозга и благоприятно влияет на спастичность.

Толперизон – миорелаксант центрального действия, который обладает мембраностабилизирующим эффектом, тормо-

Фото Жанны Агаповой

зящим проводимость импульсов как в первичных чувствительных нервных волокнах, так и в двигательных нейронах, тормозит выделение активного медиатора. Этот препарат интересен еще и потому, что производится не только в таблетированном виде, но и в виде ампул – по 1 мл. Противопоказанием к применению являются миастения и индивидуальная чувствительность к лидокаину. Инъекционная форма позволяет применять его для преодоления спастичности при постинсультных спастических параличах не только внутримышечно, но и в точки акупунктуры для снижения мышечного тонуса.

Первые 7 сеансов следует проводить ежедневно, затем сделать еще 7-10 процедур, но уже через день.

Я специально не рассказываю подробно о том, где располагаются эти точки, т.к. подобную процедуру могут проводить только врачи-специалисты.

Читательница Т.Н. Шмелева из г. Твери спрашивает, как снизить уровень холестерина в крови, не прибегая к употреблению таблеток.

Начну с того, что успокою читателей, которые из холестерина сделали «страшилку». На самом деле это всего лишь липид (жир), который активно использует наш организм для построения новых клеток. Другое дело – количество холестерина. Если его избыток, то он откладывается на стенках сосудов, провоцируя закупорку артерий, приводя к атеросклерозу, инсульту и пр. Ученые подсчитали, что в 90% случаев инсультов и инфарктов у больных наблюдался повышенный уровень холестерина.

Чтобы снизить поступление холестерина в организм с пищей, нужно свести к минимуму потребление продуктов, содержащих большое количество животных жиров: сливочное масло, жирные сорта молока, сыра, сметану, свинину, жирные сорта рыбы, куриные яйца, отдавая предпочтение овощам, фруктам и растительному маслу (в салаты).

Помимо этого следует вводить в лечебную схему растения, *тормозящие всасывание холестерина в кишечник, угнетающие его синтез в организме и повышающие его утилизацию и выведение.*

1.Травы, тормозящие всасывание холестерина:

айва (семена), аралия высокая (корни), арника горная (цветки), амми зубная (плоды), вяз граболистный (кора), калина обыкновенная (кора, плоды, листья), кровохлебка лекарственная (корневища и корни), лопух большой (корни), малина обыкновенная (плоды), мать-и-мачеха (листья), облепиха крушиновидная (плоды и листья), овес посевной (трава), одуванчик лекарственный (корни), ольха черная (соплодия), орех грецкий (зрелые плоды), ромашка аптечная (цветки), сушеница топяная (трава), чеснок посевной (луковица), синюха голубая (корневище с корнями).

2.Травы, угнетающие синтез холестерина и триглицеридов, повышающих их утилизацию:

женьшень (корни, листья), элеутерококк (корни), лимонник китайский (плоды, семена), манжетка обыкновенная (трава), чага (сухой гриб), астрагал (трава, корни), вереск обыкновенный (трава), подорожник большой (листья), репешок аптечный (трава), якорцы стелющиеся (трава, кор-

ни), аралия высокая (корни), боярышник (ягоды, цветки), брусника (свежие плоды, листья), грыжник голый (трава), заманиха высокая (корни), зверобой продырявленный (трава), каштан конский (листья, цветки, плоды), мыльнянка лекарственная (корневище с корнями), омела белая (листья), почечный чай (побеги), толокнянка обыкновенная (лист), родиола розовая (корневище с корнями), левзея сафлоровидная (корневище с корнями).

3. Травы, ускоряющие метаболизм и выведение холестерина и триглицеридов:

золототысячник малый (трава), лабазник вязолистный (семена), лещина обыкновенная (плоды), облепиха крушиновидная (масло), подсолнечник однолетний (масло), укроп однолетний (семена), фенхель обыкновенный (семена), шиповник (плоды).

Как видите, трав, *снижающих уровень холестерина* тем или иным способом, довольно много. Поэтому рекомендую способ, неоднократно проверенный на практике, не имеющий побочных реакций.

В течение одного месяца пропить отвар цветков календулы (3 раза в день до еды), и холестерин снижается до нормальных величин. 1 ст. ложку цветков заварить 1 стаканом кипятка, прокипятить 10 минут на слабом огне, настоять 30 минут, процедить.

К травам, *укрепляющим сосудистую стенку*, относятся:

рута пахучая, арника, череда, шиповник.

Лекарственные травы, *уменьшающие свертывающую активность крови и предотвращающие тромбообразование,* могут быть разделены на 2 группы по признаку химического состава.

1-я группа

Содержит *растительные салицилаты*, обладающие эффектом аспирина:

лабазник, ива, сабельник, пион.

Применение данных растений не имеет побочных эффектов, характерных для аспирина.

2-я группа

Содержит *кумарины*. Самый яркий представитель этой группы –

донник лекарственный,

его *противосвертывающая* активность очень велика, он прекрасно разжижает кровь, однако в больших дозах токсичен.

1 ст. ложку травы залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить, пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 1,5 месяца, после 2-недельного перерыва повторить.

Читатель К.В. Вешняков из Владимирской области спрашивает, какие лекарственные травы можно использовать в лечении инсульта.

Гипотензивные (снижающие А/Д), кардиологические препараты принимают ежедневно и пожизненно, препараты, улучшающие мозговое кровообращение, курсами – 2 раза в год, между ними можно провести курс с использованием растительных лекарственных средств. Сочетание лечения медикаментозными средствами и лекарственными растениями всегда более перспективно в плане излечения больного.

При *инсульте*:

• Очистить от кожуры половину **лимона**, залить его отваром хвои (рецепт приготовления отвара хвои см. ниже) и пить за 1 час до еды или через час после еды по 1/2 стакана 2-3 недели, сделать перерыв в 30 дней и снова повторить курс лечения.

• Измельчить 5 ст. ложек **иголок молодой хвои, ели, сосны, можжевельника**, залить 0,5 л воды, поставить на огонь и довести до кипения. Варить на малом огне 10 минут, настоять 6-8 часов в теплом месте, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

• 1 ч. ложку **цветков арники** заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день после еды.

• Смешивают по 100 г следующие компоненты: **траву зверобоя, цветки ромашки** и **бессмертника, почки березы**. Суточную дозу настоя готовят с вечера: 1 ст. ложку смеси заваривают стаканом кипятка, настаивают 20 минут, процеживают через полотно и отжимают остаток. Сразу выпивают одну

половину настоя с 1 ч. ложкой меда. Утром подогревают остаток до 30-40^{0}С и выпивают за 20 минут до завтрака. Лечение проводят ежедневно до полного использования смеси. Смесь хранить в стеклянной банке с крышкой.

• 1 ч. ложку **травы чистеца лесного** заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в закрытой посуде до полного охлаждения и процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день, курс лечения – 4 недели.

Применение этих рецептов поможет *улучшить качество крови: текучесть, циркуляцию, укрепить сосудистую стенку, нормализовать тонус* и т.д.

Ольга ШТАНГ,
врач-невропатолог, кандидат медицинских наук.

«ПР+»: Вопросы к автору присылайте в письменном виде в редакцию.

Связаться с Ольгой Михайловной можно по тел.: 8-965-126-28-80 по вторникам, средам и четвергам с 12 до 15 часов московского времени.

ЧТОБЫ МОЗГ НЕ ПРЕВРАТИЛСЯ В РЕШЕТО

Деменция

✉ *«...Два года выписываем с мужем журнал «Предупреждение Плюс», где печатаются комментарии специалистов по наиболее востребованным письмам. А чтобы лечиться по «ЗОЖ», нужно еще иметь атлас или энциклопедию лекарственных растений и много-много терпения.*

Нужно знать, что растения имеют побочные явления, поэтому пользоваться одним сбором или растением не более 1,5-2 месяцев. Затем менять на новый сбор. Завела себе отдельную тетрадь по травам. Записываю ссылки из «ЗОЖ». Это полезно.

В «Предупреждении Плюс» открыла для себя микрофитотерапевта профессора С.А. Ройзмана. Преклоняюсь перед его глубочайшими знаниями. Нравятся также яркие статьи Костерова В.М. по описанию лекарственных растений.

Мне 70 лет. Люблю природу и все живое. Пропало лето, если не съезжу за грибами. Прежде чем срезать, налюбуюсь на каждый гриб. Травы изучаю и узнаю «в лицо» по описанию. Свои проблемы со здоровьем лечу сборами трав и гимнастикой С.М. Бубновского.

Очень хотелось бы, чтобы на наших страницах появился материал о профилактике деменции...»

Адрес: Гутовой Валентине Федоровне, 630082 г. Новосибирск, ул. Тимирязева, д. 75, кв. 30.

Сосудистая деменция, или старческий маразм, – один из самых страшных диагнозов, поджидающих людей в осеннюю пору жизни. Как сохранить в целости командный пункт нашего организма и избежать сосудистых поражений мозга? С таким вопросом наш корреспондент Юлия Кириллова обрати-

лась к заведующему отделением медико-санитарной помощи пожилым 15-й Московской клинической психиатрической больницы геронтологу Юрию Моисеевичу ЕРШОВУ.

Ухудшение интеллектуальных способностей, вызванное заболеванием сосудов головного мозга, изменение его тканей и функций развивается обычно после 50 лет. Эта предынсультная патология стала в России одной из ведущих причин инвалидности и смертности. Она возникает в результате медленно нарастающего нарушения мозгового кровообращения на фоне артериальной гипертонии, атеросклероза и сахарного диабета. Сначала поражаются тонкие сосуды. Со временем местами образуются малые очаги омертвления – инфаркты, иногда кровоизлияния, приводя к обескровливанию и к гибели некоторых участков мозга. И мозг превращается в решето. На первых порах больной не чувствует изменений, а сетуя на незначительное снижение внимания, памяти, объясняет перемены усталостью, возрастом. Между тем можно самому заметить начальные проявления нарушения мозгового кровообращения, обнаружив у себя 2-3 симптома из следующих пяти: нарастание в течение последних месяцев или лет *интенсивных и частых головных болей; головокружение; шум в голове; прогрессирующее ухудшение памяти; постоянное снижение работоспособности.*

В дальнейшем появляются неуверенная походка, неловкость в движениях. Если не лечиться, ничего не предпринимать, все может закончиться снижением интеллекта и сосудистой деменцией – слабоумием, когда повреждения сосудов мозга уже необратимы. Последняя стадия деменции завершается полным крахом личности и смертью. Поэтому очень важно своевременно обратиться к врачу, обследоваться и, чтобы затормозить процесс деградации, принять определенные меры.

ФАКТОРЫ РИСКА

Надо бороться с атеросклерозом, снижать уровень холестерина и сахара в крови, стараться нормализовать давле-

ние, словом, сводить к минимуму факторы риска, способствующие нарушениям мозгового кровообращения и гибели клеток. Возьмите за правило измерять давление по утрам и вечерам до еды и приема лекарств, записывая данные в дневничок. Эти записи помогут терапевту более точно подобрать лекарства. Ведь давление, измеренное на приеме у врача, не всегда отражает истинную картину: скажем, понервничал человек, дожидаясь очереди, оно и подскочило.

Нарушение липидного обмена, когда на стенках сосудов откладываются жировые вещества и излишки холестерина, затрудняя кровоток, приводит к кислородному голоданию мозга. Следует знать, что норма холестерина – ниже 5,2 ммоль/л, высокий уровень – более 6,5 ммоль/л. Уровень холестерина снижают специальными препаратами – **статинами** и строгой диетой без белого хлеба, жареного, копченостей и с минимумом соли. Если нарушение мозгового кровообращения уже произошло и отмечен высокий уровень холестерина в крови, то строгой диеты придется придерживаться всю жизнь. Помимо лечения атеросклероза и гипертонии надо принимать курсами препараты, которые помогают улучшить память и внимание. Это **ноотропил, кавинтон, актовегин, церебролизин**. Группа средств, которые до недавнего времени использовались для лечения болезни Альцгеймера, показаны и при сосудистых заболеваниях. В частности, **глиатилин, мемантин**. Разумеется, назначать их должен врач. Подобные лекарства положительно действуют на обменные процессы в мозге, улучшая и укрепляя его функции.

Процесс деградации личности вполне реально затормозить за счет лечения гипертонии, атеросклероза и сахарного диабета.

Если нарушения мозгового кровообращения сопровождаются раздражительностью, повышенным эмоциональным напряжением, помогут успокоительные препараты типа **глицина**, экстракта или настойки **валерианы**, **валокордина**. Принимать их лучше профилактически, а не только когда симптомы уже проявились. Часто при подобных заболеваниях возникают головные боли, которые пытаются

снять анальгетиками, да еще в больших дозах. Это опасно. Со временем возникает головная боль, связанная уже с самим приемом препарата (например анальгина). В нашем организме есть системы, которые призваны бороться с болью. Если всякий раз, чуть заболит голова, глотать таблетку, то постепенно эти системы блокируются. И в самый нужный момент окажется, что лекарство не действует, даже сильные анальгетики не помогают. Проще всего в подобной ситуации принять цитрамон. А лучше потерпеть и обойтись без него. Вообще, надо найти свое средство от головной боли. Поскольку реакции сосудов на те или иные воздействия у каждого человека свои, то и средства лечения по эффективности различны. Одному помогает холодный компресс на лоб, другому горячий и на затылок. Кто-то снимает боль, перетянув голову тугим полотенцем, а кто-то – легким массажем или нажатием на определенные точки. Вариантов множество. Но сначала, разумеется, надо измерить давление и принять, если необходимо, соответствующее лекарство.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

В комплексной терапии сосудистых заболеваний головного мозга последнее время все большую роль отводят целебным растениям. Общеизвестно, например, благотворное воздействие такого природного «ноотропа» – стимулятора умственной деятельности и улучшения памяти, как **гинкго билоба**.

Проверенные вековым опытом наших предков рецепты народной медицины тоже не устарели и не потеряли своей действенности сегодня. Но все же они служат дополнением к медикаментозному лечению. Вот некоторые рецепты:

1. Отжатый из головок молодого лука сок смешайте с медом в пропорции 1:2. Принимайте, начиная с осени, по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс – 1 месяц осенью и 1 месяц весной.

2. Хорошо *улучшает кровообращение*, *уменьшая проницаемость сосудов и капилляров*, а также *снижает холестерин* **боя-**

рышник. Не раз убеждался, что отвар его цветков или ягод справляется с рассеянностью, нарушением памяти.

Из сухих ягод готовят настой, залив с вечера 2 ст. ложки 1,5-2 стаканами кипятка. Пьют на следующий день в 3-4 приема за 30 минут до еды.

Настойку получают, залив 1 кг ягод 1 л спирта и выдержав 2 месяца в темном месте. Принимают по 15 капель на 1/3 стакана воды трижды в день за полчаса до еды. Курс в обоих случаях – 1 месяц.

3. **Шиповник** – еще один надежный лекарь *для капилляров и сосудов*. Его плоды полезно добавлять по 1 ст. ложке в любые целебные сборы, а настой пить вместо чая.

Для приготовления настоя залейте вечером в термосе 2 ст. ложки сухих плодов 0,5 л кипятка. Пейте по стакану, лучше до еды, можно с ложечкой меда.

4. От *шума в голове* поможет **настой цветков клевера**:

2 ст. ложки залейте в термосе 1,5 стакана кипятка. Эту суточную дозу выпивают в 3-4 приема за 30 минут до еды.

Настойку готовят, залив 50 г клевера 0,5 л водки, настаивают 2 недели. Пьют по 1ст. ложке 1 раз в день до еды. Курс приема – 1 месяц.

При *атеросклерозе сосудов головного мозга, тромбозах* и *кровоизлияниях* народная медицина советует настои из травяных сборов

Их готовят, залив в эмалированной посуде 1-2 ст. ложки смеси 1 стаканом горячей кипяченой воды, и, накрыв крышкой, греют на водяной бане 15 минут. Охладив, отжимают оставшееся сырье и доливают кипяченой водой до 200 мл. Принимают по 1/3 стакана настоя после еды 3 раза в день.

Вот эти сборы:

1. Морская капуста, листья брусники, трава череды и пустырника, цветки ромашки аптечной, кукурузные столбики с рыльцами, кора крушины (по 10 г), плоды боярышника, рябины черноплодной (по 15 г).

2. Сушеница болотная, почечный чай, мята перечная, листья березы плакучей, морковь посевная (семена), плоды и листья кассии остролистной, корни лопуха (по 10 г), плоды шиповника коричного, корень элеутерококка колючего (по 15 г).

СОВЕТУЮТ ЗНАХАРИ

В заключение приведу старинные советы по оздоровлению сосудов, которые можно с успехом применять повседневно.

Выдержанный 4 часа свежий сок свеклы смешать в равной пропорции с медом и принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Свекольный сок годится и в смеси с морковным, капустным, картофельным.

При *гипертонии* рекомендуется в течение 3 месяцев пить по 1 ст. ложке трижды в день за полчаса до еды смесь соков свеклы, моркови, редьки с медом (1:1).

Для ежедневного употребления полезны по 2-3 стакана в день березовый сок, сок хурмы и репы (можно с медом).

Яблоки способствуют *выведению из организма шлаков, укрепляют стенки сосудов*. **Арбузы** – не только общеизвестное мочегонное средство. Они *выводят из организма излишки холестерина*, обладают *антисклеротическим свойством*.

Смесь 1 кг ягод черноплодной рябины с 2 кг меда принимают по 1 ст. ложке в день. Смесь толченых грецких орехов (100 г) с гречишным медом (60 г) съедают за 1 день в 3 приема. Не менее важным антисклеротическим свойством обладает миндаль. Смесь клюквы (1 кг), чеснока (200 г) с медом (100 г), пропущенную через мясорубку и выдержанную 3 дня, принимают по 1 десертной ложке 2 раза в день до еды.

Учтите, что любое лечение, даже травами и пищевыми растениями, начинают с консультации у врача и убедившись, что у вас нет индивидуальной непереносимости рекомендуемых в рецептах ингредиентов. Угроза бессмысленного растительного существования настолько опасна, что препятствовать наступлению старческого слабоумия стоит всеми доступными средствами. Лучше перестраховаться в борьбе за долгожительство, используя помощь врачей, здоровый образ жизни и опыт народной медицины.

ГЛАВНЫЙ РЕГУЛИРОВЩИК ОРГАНИЗМА

Опухоли головного мозга

Наверное, невозможно назвать один самый важный орган у человека, да и у любого другого живого существа. Все важны, и сбой в работе одного неизбежно влечет за собой поломку целого «механизма». Хотя есть органы многофункциональные, которые регулируют, контролируют и координируют деятельность остальных систем, и это прежде всего головной мозг. Он отвечает за все наши ощущения, реакции на окружающий мир, координацию движений, мысли, чувства и пр. Если работа мозга нарушается, человек переходит в вегетативное состояние. Самая банальная головная боль в некоторых случаях может стать симптомом опухоли мозга.

Не все травы, с которыми вы встретитесь в этой статье, легкодоступны. Но ведь и диагноз, согласитесь, тоже не из легких. Так что за редкими растениями, возможно, придется обратиться к травникам.

КЛАССИФИКАЦИЯ ОПУХОЛЕЙ

Опухоли головного мозга появляются редко (около 2%) относительно других новообразований. Нужно различать первичные (возникающие в самом головном мозге) и вторичные (метастазы в головной мозг) опухоли головного мозга. Первичные диагностируются почти всегда поздно, т.к. анализы крови чаще хорошие, а периодические головные боли хорошо устраняются приемом различных таблеток. И только возникновение сильных постоянных головных болей начинает вызывать тревогу.

Фото Сергея Цветкова

Метастазирование в головной мозг чаще всего происходит из рака легкого, реже из рака молочной железы, почечно-клеточного рака, меланомы, опухоли простаты и лимфомы. Зная закономерности метастазирования из указанных опухолей, больные с этими заболеваниями должны обращать особое внимание на головные боли, а также увеличенные над- и подключичные лимфоузлы.

Вторичные опухоли головного мозга легче диагностировать, но труднее лечить. Существует большое разнообразие опухолей мозга, среди которых чаще выявляются менингиомы - опухоли мозговых оболочек (до 30%) и астроцитомы (до 70%) – опухоли, возникающие из астроцитов, клеток, формирующих остов спинного и головного мозга, которые выполняют в основном опорную функцию. Особо нужно отметить глиобластому – наиболее злокачественный вариант астроцитомы, чаще возникающую у мужчин зрелого и пожилого возраста. Степень злокачественности опухоли определяется по таким показателям, как инвазивность (способность проникать в смежные ткани), склонность к

некрозу (разрушению внутренних тканей опухоли), однородности клеток (разного или одинакового строения клетки опухоли), митотическая активность (активность к делению опухоли) и т.д. Зачастую даже исследование клеток опухоли на гистологию (строение) не всегда дает полное представление о ней, поскольку часто развиваются опухоли смешанного типа. Кроме того, один вид опухоли при прогрессировании может переходить в другой. Часто после облучения опухоли низкой степени злокачественности больные получают очень агрессивную опухоль высокой степени злокачественности. Для больного важно вовремя отреагировать на появление головной боли, рвоты, головокружения, эпилептических припадков, расстройство координации движения, речи, памяти и сделать необходимые обследования. Самый простой вариант – провести магнитно-резонансную томографию (МРТ) головного мозга для определения размеров и расположения опухоли, наличие жидкости вокруг опухоли.

Часто медики фиксируют у больных повышение внутричерепного давления, которое возникает в результате увеличения объема головного мозга, нарушения циркуляции крови и спинномозговой жидкости (жидкость, заполняющая полости спинного и головного мозга) и, как следствие, возникновения отека головного мозга. Однако отек мозга, ишемия (недостаточность кровоснабжения), сбои циркуляции кислорода вызывают не только патологию обмена веществ в нервной ткани и гибель нервных клеток, но и сдавливание, смещение здоровых тканей головного мозга, а значит, нарушение речи, координации движений и т.д. Одинаковая картина наблюдается как при доброкачественных, так и при злокачественных опухолях: повышается внутричерепное давление, появляется отек мозга, сдавливание здоровых тканей. Поэтому нелеченная доброкачественная опухоль приводит к таким же последствиям, что и нелеченная злокачественная. Кроме того, как отмечалось выше, любые доброкачественные опухоли имеют тенденцию к перерождению.

КОГДА ПОКАЗАНА ОПЕРАЦИЯ

Официальная медицина настаивает на оперативном лечении с последующим облучением места опухоли. Операция бывает эффективна в случаях доброкачественной или низкозлокачественной опухоли, т.е. когда есть возможность полного удаления опухоли. А в ситуациях агрессивных опухолей, таких как анапластическая астроцитома, лимфома, анапластическая эпендиома или глиобластома, удалить опухоль радикально никогда не удается за счет ее глубокого проникновения в смежные ткани. При этом истинный размер новообразования значительно превышает видимый. Считается, что удаление хирургом основной массы опухоли создает благоприятные условия для последующего вспомогательного лечения – облучения. На самом деле при рассечении опухоли отмечается быстрый последующий рост неудаленной ее части, а иногда возникают и кровоизлияния в ложе опухоли, которые делают больного сразу инвалидом. Облучение применяют только на оперированные опухоли высокой степени злокачественности, которые более чувствительны к этому виду лечения. Прогнозы такого лечения опухолей высокой степени злокачественности неутешительны: пятая часть больных живут около года. Химиотерапия более результативна для вторичных опухолей, но и здесь перспективы не радуют.

ОСОБЕННОСТИ ФИТОТЕРАПИИ

Залогом правильного лечения является уменьшение отечности, внутричерепного давления и головных болей, уменьшение размеров опухоли и ее полное исчезновение. К подбору лекарственных трав нужно подходить осторожно – то, что с успехом применяется в лечении других опухолей, может быть противопоказанием для лечения опухолей мозга. Например, препарат иммунал (на основе сока эхинацеи пурпурной) уменьшает сократительную способность лимфоузлов, что приводит к повышению застоя в лимфе и головном мозге. Валериана у таких больных вызывает нарушение сна,

тяжелые сновидения и даже возбуждающий эффект вместо успокаивающего. Настойка аконита джунгарского, часто применяемая на запущенных стадиях рака, здесь может вызвать тяжелый отек головного мозга. Не подойдут для лечения пантокрин и лимонник, а апилак может вызвать бурный рост самой опухоли. А вот молоко, обычно не применяемое при лечении опухолей, с успехом используется в терапии головного мозга. В связи с этим хочу дать несколько полезных советов.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВСЕХ ВИДОВ ОПУХОЛЕЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Необходимо полностью отказаться от поваренной соли и любых источников натрия, применяя взамен препараты калия, кальция и магния. Можно использовать заменители поваренной соли, **гипосол** или **санасол**.

Нужно помнить, что недостаток калия и кальция в пище усиливает эффект избытка натрия, а недостаток магния увеличивает проницаемость клеточных мембран.

Для *поддержания минерального баланса* рекомендуется принимать любые морские водоросли, лучше промытую **морскую капусту** или **бурые морские водоросли**.

Не рекомендуется употреблять в пищу сыры, кислую капусту, сельдерей, горчицу, сушеные фрукты – продукты с высоким содержанием натрия.

В питании нужно отказаться от любых трудноперевариваемых продуктов, а также продуктов, вызывающих метеоризм: красного мяса, бобовых (соя, горох, фасоль), кефира, кваса.

При любых проблемах головы нельзя голодать, напряженно долго думать, кричать – все это усиливает отечность головного мозга. Полезно слушать приятную, спокойную музыку, лучше с закрытыми глазами, гулять в комфортную погоду, а при обострении головных болей дать себе полный покой и лучше немного поспать.

При *головных болях*, особенно на ночь, помогают **горячая ванночка для ног** или непрерывное **массажное растирание ног**

до уменьшения боли или перед сном. Массаж должен доставлять только приятные ощущения.

Хорошо помогают увеличить *отток жидкости из головного мозга* различные лечебные **повязки** и **примочки** на лобную область с захватом висков и на затылочную область с распространением на шею.

Развести любую глину (о голубой глине хуже отзывы) на столовом уксусе до состояния жидкого теста, чтобы не стекала с головы, и нанести слоем в 1 см на 2 часа, ничем не накрывать, после чего глину закопать в землю.

Более быстрый и сильный лечебный эффект оказывает **рыжая глина,** разведенная на детской моче (ребенка до трех лет).

Можно сделать **повязку** из распаренных трав, завернув их в 1-2 слоя марли, и в виде калача надеть на голову. Повязка не должна нарушать циркуляцию крови – сдавливать голову. Для повязки подойдут следующие травы:

фиалка, цветки липы, шалфей, тысячелистник, очень хороший эффект оказывают хвоя и растолченные шишки можжевельника обыкновенного. При хорошем состоянии шапку из трав можно оставить на 6-8 часов.

В качестве *иммуномодуляторов* лучше использовать

инъекции **тималина** по 10 мг внутримышечно на ночь 10 дней подряд. Можно использовать также т-активин по инструкции.

Не стоит увеличивать стандартные дозы, иначе могут появиться отеки.

Из растительных адаптогенов хорошо зарекомендовал себя

отвар шафрана с золотым корнем. Стаканом горячего молока залить 2 ч. ложки рыльцев шафрана. Настоять в термосе 2 часа. Принимать по 1-2 ст. ложки теплого настоя молока с 20 каплями настойки родиолы розовой (золотого корня) 3-4 раза в день.

Настой хорошо укрепляет стенки сосудов, укрепляет память, обновляет клетки головного мозга.

При *судорогах, эпилептических припадках*, а также *для укрепления стенок сосудов головного мозга* применяется **настой омелы белой**.

1 ст. ложку измельченных веток омелы залить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте. Принимать по 50-100 мл 3 раза в день. Можно принимать долго при отсутствии интоксикации.

Значительно *улучшает общее состояние* постоянный прием настоя из листьев малины, шиповника, мяты и черники. Вместо листьев черники можно использовать плоды, а вот листья малины и шиповника ягодами заменить нельзя. Заваривать листья в произвольной концентрации, можно добавить по вкусу мед.

Приятный на вкус настой хорошо использовать для лечения *опухолей головного мозга у детей*, у которых такие опухоли развиваются намного чаще и быстрее, чем у взрослых. Поэтому при лечении детей слишком много лечебных средств не бывает. Детям с 12 лет можно давать взрослые дозировки. Повышенное внимание нужно уделять детям с нарушением мозгового кровообращения, особенно после тяжелых родов. Настой из листьев малины, шиповника и мяты должен быть постоянно на столе у всех людей с различными головными болями, а также у всех пожилых людей.

Настойка корня веха ядовитого:

20 г сухого корня (лучше 50 г свежего) на 1 литр водки. Настаивать 2 недели, процедить.

Прием начать с небольших доз. Например, первые 2-3 дня пить по 1 капле за 1 час до завтрака и обеда с 1/4 стакана воды. Лучше капать настойку в настой мяты или фиалки, которую настаивают в соотношении 1 ст. ложка травы на стакан кипятка. Следующие 2-3 дня принимать по 2 капли настойки веха 2 раза в день. При удовлетворительном состоянии можно дойти до 5 или даже до 7 капель 2 раза в день. Затем дозировку снижать до 1 капли 2 раза в день и делать перерыв.

Во время вечернего приема лучше давать **настойку** из **плодов волчьего лыка**, приготовленную из расчета

500 мл 70%-ного спирта на 15 г зрелых сухих плодов. Настаивать 2-3 недели. Принимать настойку волчника аналогично настойке веха, т.е. 2-3 дня по 1 капле, 2-3 дня по 2 капли и т.д. Поднимать дозировку до 10 капель за прием можно только при стабильно хорошем состоянии.

Дети обычно очень хорошо переносят растительные яды, но дозировку для них, даже при очень хорошем лечении, лучше не превышать 3 капель за прием. Настойки веха и волчника можно принимать около 1 года. Можно пробовать давать внутрь вместо веха **настойку болиголова крапчатого.** Как показывает практика, при применении веха намного чаще бывают приступы эпилепсии, боли, нарушения сознания.

ЛЕЧЕНИЕ ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ И ОПУХОЛЕЙ С НИЗКОЙ СТЕПЕНЬЮ ЗЛОКАЧЕСТВЕННОСТИ

Экстракт хвоща полевого на 60%-ном спирте в соотношении 1:5 является сильным *антиоксидантом* для головного мозга. Применять не больше 2 недель. Принимать по 15 капель за прием 3 раза в день.

Настойки астрагала перепончатого и атрактилодеса яйцевидного с цитрусовой кожурой.

Настойку астрагала и атрактилодеса приготавливают из измельченных корней на 70%-ном спирте в соотношении 1:10. Настаивают 2 недели в темном месте.

Кожуру от цитрусовых плодов (лучше от мандаринов) залить кипятком на 2 часа из расчета 2 ст. ложки кожуры на стакан кипятка. Процедить. Принимать по 1/3 стакана настоя с 15 каплями настойки астрагала и 15 каплями настойки атрактилодеса 3 раза в день. Можно принимать 2-3 месяца.

Прием настоек дает быстрый результат при *доброкачественных опухолях, опухолях с низкой степенью злокачественности*, но их нельзя применять при опухолях с высокой степенью злокачественности, особенно когда размер опухоли превышает 2 см.

Отвар цветущих веток курильского чая на молоке. Рецепт хорошо подходит для людей с *дисбактериозом, нарушением работы печени, пожилым людям.*

1 ст. ложка сырья на стакан молока, кипятить на медленном огне 10 минут, принимать на голодный желудок с небольшим количеством меда по 1/2 стакана 2-3 раза в день. Это вкусный отвар, поэтому принимать можно длительно – 2-3 месяца.

ПРИ АГРЕССИВНЫХ ОПУХОЛЯХ С ВЫСОКОЙ СТЕПЕНЬЮ ЗЛОКАЧЕСТВЕННОСТИ

В процессе роста опухоли на смену повышенной возбудимости нервных клеток коры головного мозга приходит состояние торможения в коре и в гипоталамусе. Нарушение передачи нервных импульсов приводит к падению кровяного давления, замедлению ритма дыхания и сопровождается интенсивным ростом опухоли. Справедливости ради заметим, что натрий, против которого мы так активно боремся, улучшает проводимость нервных импульсов. Но если вы будете принимать в пищу морские водоросли или заменители соли (см. выше), то необходимое количество натрия в организме будет присутствовать. Поддерживать работу нервной системы, артериальное и особенно венозное давление поможет **настойка мускуса кабарги с мумиё**. Этот рецепт начинает действовать буквально за 5-10 секунд с момента его приема. Мускус кабарги не только усиливает действие всех принятых трав, но и оказывает свой лечебный эффект.

Мускусная настойка приготавливается из расчета 5 г мелко измельченного мускусного пузыря кабарги на 250 мл водки, настаивают при регулярном встряхивании не менее 1 месяца. Хранить в темном месте.

Дозировка приема мускуса может значительно меняться в зависимости от состояния больного.

Для тех, кто принимает настойку первый раз, лучше начать с меньшей дозировки, например, с 5 капель 2-3 раза в день после приема лечебных трав или после еды. Обычная дозировка составляет 10-15 капель 2-3 раза в день. Настойку капают в 20 мл воды, в которой предварительно растворили 0,2 г мумиё. Указанный раствор маленькими порциями держать во рту для более быстрого усваивания. Можно закапывать в нос. Обычно рецепт используют в период обострения головных болей или при запущенном состоянии длительно.

Отвар шикши сибирской:

готовят из расчета 30 г листьев и цветков на 200 мл кипятка, настаивают на водяной бане 30 минут. Пьют

по 1/3 стакана за прием, до 5 раз в день. Можно принимать длительно.

Настойка (или масло) барвинка малого. Для приготовления сильного препарата понадобится только

свежая цветущая трава, которая заливается 70%-ным спиртом в соотношении 1:1, настаивается 7-10 дней.

При приготовлении масла барвинка малого используется рафинированное оливковое масло, которое смешивается со свежим сырьем также в соотношении 1:1, настаивается 1 месяц в темном, прохладном месте, периодически перемешивается. Настойку принимают очень осторожно, как и настойку корня веха. Допустимо подниматься до 20 капель 3 раза в день, и такую дозировку можно принимать 2-3 месяца. При снижении артериального давления нужно уменьшить дозировку до 5-10 капель за прием.

Можно по нескольку капель настойки или масла втирать в затылочную область или виски.

Масло также можно принимать внутрь, капая его на хлеб, немного держать во рту, затем глотать.

Дозировка – в зависимости от давления. Масло действует на голову сильнее и дольше.

КАК ДЕЙСТВУЮТ ФИТОВЕЩЕСТВА

Полнота всасывания и скорость распространения активных веществ из трав по организму и, главное, по головному мозгу обеспечивается многими составляющими.

1. Постоянным приемом указанных трав внутрь и наружно. При изменении состояния нужно менять дозировки, но не отменять и не начинать резко прием новых препаратов. Быстрое и полное проникновение трав в головной мозг обеспечивает медицинский ингалятор, который не нагревает травы, а просто создает ингаляцию холодным раствором. Хорошо распылять в нос растительные яды, особенно настойку болиголова, ведь она содержит летучий алкалоид – конин. Очень хорошо помогают и **настойка мускуса с мумиё** (см. ниже), отвар **веток можжевельника, омелы белой, шикши** (см. ниже).

2. Для проникновения трав в головной мозг через защитный барьер и уменьшения отечности тканей обязательно

использовать в питании значительное количество белковых продуктов. Например, жирную морскую рыбу (форель, семга), кальмары, креветки, 5%-ный творог с нежирной сметаной и медом, отварную куриную грудку без кожи и т. д.

3. Наличием большого количества желчи в желудочно-кишечном тракте, которое лучше обеспечить следующими травами.

Сок лопуха (можно отвар корня) по 1/4 стакана 3 раза в день регулирует водно-солевой баланс организма.

Отвар корня одуванчика (1 ст. ложка корней на стакан кипятка) «сушит тело». Принимать 1 стакан в течение дня дробно.

Ветки можжевельника в виде отвара из расчета 2 ст. ложки веток на 0,5 л кипятка, кипятить на малом огне 30 минут. Принимать по 1/3 стакана отвара 3 раза в день. Можжевельник «сушит головной мозг». Хвоя расширяет и укрепляет стенки сосудов, а стебли веток обладают противораковой активностью.

Порошок корней морозника абхазского содержит противораковые жиры, которые быстро усваиваются головным мозгом. Принимается по 1-2 спичечные головки 2-3 раза в день. Порошки из корней имеют силу только 1 год, кроме того, хранить порошок нужно в плотном полиэтиленовом пакете в темном, прохладном месте.

4. Во время лечения лучше не использовать снотворные препараты или травы с сильным успокаивающим действием, они могут значительно снизить циркуляцию крови и лимфы в сосудах, увеличить тромбообразование. Идеальной травой, особенно для легковозбудимых, является **шикша** – «дорогая трава». Отлично пригодится и для лечения, и для успокоения. Приготавливается отвар в соотношении 1 ст. ложка на стакан кипятка, томить на водяной бане 30 минут. Принимать по 1/3 стакана в любое время.

5. Лучше не принимать мочегонные препараты типа фуросемида. Лечебный эффект от сильных мочегонных длится ровно 3 дня, затем наступает ухудшение циркуляции в тканях. Рекомендую использовать мягкие мочегонные (напри-

мер **верошпирон**, он снижает действие гормона, вызывающего отек) или травы, не раздражающие почки. Хорошо для этих случаев подходят **ветки и плоды жимолости**, которые приготавливают и принимают аналогично шикше. В пищу добавляйте огурцы, айву, полезно пить березовый сок. А от любых трудноперевариваемых продуктов и продуктов, вызывающих брожение, нужно отказаться.

Помимо приема трав еще большее значение имеют последующая судьба веществ в организме, скорость обезвреживания и выделения. Особенно это касается замкнутого пространства – головного мозга. Обязательно не только наличие регулярного стула, но и даже понос! Да, жидкий стул осушает ткани, снижает головную боль. Конечно, увлекаться не стоит, но во время сильных головных болей все средства хороши. Можно рекомендовать не только порошок морозника абхазского, но и порошок корней **молочая Паласа**, обладающего противораковыми свойствами. При увеличении дозы обычно до 3-5 спичечных головок происходит послабление стула. Средства, раздражающие слизистые кишечника, нужно принимать с осторожностью при заболеваниях ЖКТ. При отсутствии патологии этих органов советую регулярно принимать **репчатый лук, черемшу, чеснок** – это бесценные помощники при проблемах головного мозга. Не нужно забывать и про антиоксиданты, а самые простые из них – витамины А, Е, С, а также D и Р, которые оказывают положительное влияние на мозг. Боритесь с недугом, и у вас все получится.

Сергей ЦВЕТКОВ,
врач-онколог, фитотерапевт,
г. Новосибирск.

«ПР+»: Связаться с Сергеем Ивановичем можно по тел. 8(383)341-82-90 или 8-913-914-15-15 с 6.00 до 17.00 по моск. времени.

ГРАНИЦУ НА ЗАМОК

Молочница

Тому, кто не знает, что такое молочница, будет полезно послушать историю, приключившуюся с женой одного моего знакомого. Забеременев, она стала наблюдаться в медицинском центре у солидного врача, доктора медицинских наук, профессора. Светило назначило необходимые в таких случаях анализы и процедуры, вылившиеся в целую программу мероприятий – 1-й триместр беременности, 2-й, 3-й. Поначалу все шло хорошо, но вот во 2-м триместре (с 3-го по 6-й месяцы) обнаружились «некие нежелательные бактерии» в мазке, и по этому поводу будущей маме выписывают антибиотик «нового поколения, безопасный, местного применения». Послушная пациентка принимает его по указанной доктором схеме и через некоторое время начинает ощущать дискомфорт, постепенно принимающий нестерпимую форму. Она – к врачу, и выясняется, что у нее завелась молочница, причем естественным путем она передалась и мужу – он тоже страдает от таких же симптомов.

Подобная история сейчас не редкость, особенно в крупных городах, где врачей «обрабатывают» представители фармкомпаний, рассказывая на специальных семинарах и курсах повышения квалификации о препаратах «нового поколения», конечно же «более эффективных и безопасных», подвигая выписывать пациентам эти средства.

Тут надо сказать, что современная беременная женщина находится в двойственном положении. С одной стороны, она ограждена природой от различных неблагоприятных воздействий несколькими степенями защиты. С другой стороны, эта защита пасует перед искусственными воздействиями, такими,

как, например, прием различных препаратов, в первую очередь антибиотиков, уничтожающих не только вредные бактерии, но и родную микрофлору организма. Оказывается, эти микроскопические сожители защищают нас подобно преданным собакам, охраняющим свою территорию, от патогенной микрофлоры, так и рвущейся со всех сторон внутрь нашего тела. А своих «собак» надо холить и лелеять, правильно кормить, вообще проявлять о них заботу и внимание, и тогда они будут служить верой и правдой, охраняя границы суверенного организма.

Может, вы удивитесь, к чему такое длинное вступление? Все дело в том, что загубить свою микрофлору сейчас плевое дело – принял таблеточку-другую, и все! А вот поправить положение ой как непросто. На это у многих уходят месяцы долгих поисков «своего метода», естественно, производимых путем проб и ошибок. В предлагаемом ниже материале подобраны различные проверенные способы борьбы с молочницей натуральными средствами в алфавитном порядке.

АНТИБИОТИКИ. Избегайте применения антибиотиков.

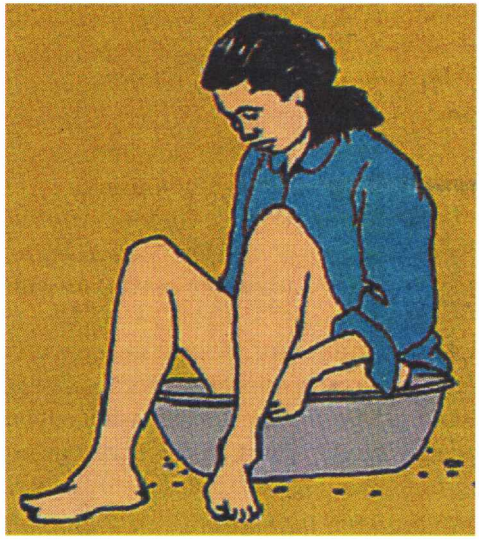
АРОМАТЕРАПИЯ. Чайное дерево, 100%-ное эфирное масло. 5-7 капель на прокладку, которую надо менять днем 2 раза, и еще 1 на ночь. То же можно пробовать с маслом чабреца, розового дерева, бергамота. Кроме этого, 10%-ное масло чайного дерева – смазывать влагалище, очистив его стенки, ежедневно 2 раза в день.

Полезные БАКТЕРИИ. Диетические добавки к пище, которые могут быть полезны: Lactobacillus acidophilus (способствуют росту «дружественных бактерий»), Bifidophillus, бифидум № 791 БАГ. Делайте и употребляйте домашний йогурт.

БУРА. «Бура в глицерине» – 20%-ный раствор тетрабората натрия в глицерине. Смазывать стенки влагалища 2 раза в сутки, предварительно очистив стенки слизистой от налета грибка. Либо вставлять смоченный в ней тампон на ночь.

ВАННОЧКИ. Ванночки для промежности: с отваром либо коры дуба, либо календулы, либо тысячелистника, либо

розмарина, либо просто с 6%-ным уксусом (3 ст.ложки растительного сырья либо уксуса на каждый литр воды) или йогуртом (та же пропорция). Сидеть в теплой ванночке 15-20 минут.



ВОЗДУХ. Промежность нужно «проветривать»: носите хлопковые трусики. Избегайте тесной одежды типа колготок и купальников. Для обеззараживания трусиков их можно после стирки и отжимания прокрутить в микроволновой печи – 30 секунд на максимальной мощности.

Без ГЛЮТЕНА. Ешьте овощи, рыбу, безглютеновые зерновые (коричневый рис, просо, гречка), избегайте употребления продуктов, содержащих глютен (пшеница, рожь, ячмень-перловка, манка и макаронные изделия, овес). Ешьте пшенную кашу ежедневно, употребляйте топинамбур.

Экстракт семян ГРЕЙПФРУТА. Цитросепт – 5 капель 3 раза в день. Если нет отрицательной реакции, дозу можно увеличить до 10 капель 3 раза в день. Также возможно спринцевание:

1 ч. ложка цитросепта на полстакана воды.

ЗАСТОЙ. Чтобы не было застоя в малом тазу, нужно движение: гулять, делать соответствующие упражнения.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ. Пейте зеленый чай 3-4 раза в день. Это может помочь очистить организм от избытка дрожжей, вызывающих молочницу.

КЛЕТЧАТКА. Ешьте достаточно клетчатки, например, добавляйте в пищу овсяные отруби.

МОЛОКО. Уберите все молочное за исключением йогурта и других кисломолочных продуктов *низкой жирности*.

ПО-Д'АРКО. Чай из по-д'арко (спрашивайте в аптеках) – 2 ст. ложки на литр кипятка, кипятить 5 минут. Остудить и хранить в холодильнике, процедить перед питьем. Допустимо выпивать 3-6 чашек в день.

ПОДМЫВАНИЕ. Ополаскивание области вульвы раствором воды и яблочного уксуса 1:1 или подмывание раствором соды (1 ч. ложка на стакан теплой воды) после туалета.

САХАР, ДРОЖЖИ, ГРИБКИ. Употребляйте как можно меньше пищевых продуктов, содержащих высокое количество сахара, дрожжей или сбраживаемых при приготовлении (типа пива, вина, хлеба, десертов и т.д.). Не ешьте сахара, фруктов, рафинированных углеводов, сладостей. Во время лечения избегайте углеводов и не ешьте продукты с дрожжами. Также избегайте употребления алкоголя, старого сыра, сырых грибов, шоколада, сухофруктов, меда, ореховых паст, соленостей и маринадов, картошки, соевого соуса, уксуса.

СЕКС. При острых симптомах молочницы лучше воздержаться от секса до выздоровления.

СЫРОСТЬ. Промежность должна быть в сухости и чистоте. Не ходите в мокром купальнике. После мытья промежность даже можно высушить феном. Также избегайте нахождения в сырых помещениях.

УКСУС. Одно из самых старых средств от молочницы – уксус (предпочтительнее натуральный, яблочный, 6%). Спринцевание – 2 ст.ложки на литр воды.

ХИМИЯ. Промежность нужно избавить от химических раздражителей: используйте белое белье и белую неароматизированную туалетную бумагу, только натуральное мыло. Никаких интим-гелей и спреев, прокладки только натуральные (а лучше не носить их вообще – из-за непромокаемой прокладки не проходит воздух). Стирайте нижнее белье в наиболее натуральном моющем средстве и без ополаскивателей.

ЦИТРУСЫ И КИСЛОЕ. Исключите из рациона цитрусовые и кислые фрукты – апельсины, грейпфруты, лимоны, а также помидоры, ананасы, лаймы – на один месяц. Затем

вернитесь к ним, но понемногу, начиная употреблять их 2 раза в неделю. Они ощелачивают среду организма и способствуют росту грибов кандиды.

ЧЕСНОК. «Чесночные свечки». Очистите зубчик чеснока от верхней грубой оболочки, не повредив саму дольку. Поместите дольку во влагалище (можно смазав растительным маслом), меняйте каждые 12 часов (или ставьте только на ночь). Эффект будет заметен через 3 дня. Также важно ЕСТЬ чеснок, лесную черемшу.

Вероника НАЗАРОВА,
семейный врач, акушер.

«ПР+»: Редакция готовит к выпуску книгу в серии «Библиотека «ЗОЖ» под названием «Женское здоровье». В первую часть, в частности, вошли инфекционные болезни, среди которых нашлось место и столь распространенной молочнице. Один из материалов этого раздела мы предлагаем в дополнение к советам доктора Назаровой.

ОТ МОЛОЧНИЦЫ ИЗБАВЯТ МАГНЕЗИЯ И КЕФИР

✉ *«...Хочу поделиться рецептом, проверенным на себе.* При женских белях, молочнице, грибках (влагалищных) нужно спринцеваться раствором магнезии (1 ч. ложка на 1 л воды). Затем вставить тампон, пропитанный кефиром. Зуд и бели проходят очень быстро».

Любимова Светлана Сергеевна,
«Предупреждение Плюс» № 4, 2003 г.

Комментарий Александра ПЕЧЕНЕВСКОГО: Приведенный рецепт не всегда приводит к уничтожению возбудителя, которым является, как известно, грибок. Временное облегчение наступает, уходит зуд, выделения уменьшаются, и... грибок благополучно переходит к половому партнеру или детям (за счет внутрисемейного заражения через общие бан-

ные предметы). К возбудителю-грибку попутно присоединяются стафилококки, хламидии, трихомонады. Временами у некоторых женщин паразитируют возбудители гонореи или сифилиса. Поэтому без врачебной диагностики не обойтись. Это лучший и правильный путь.

Что же до лечения молочницы, то народная медицина в этом вопросе на высоте. Несколько простых рецептов.

Измельчите свежий корень кувшинки желтой, как лук (3-5 мм), возьмите 2-3 ст. ложки на 1 л воды. Проварите 10 минут, дайте настояться час-полтора. Принимайте внутрь по 1 ст. ложке 3-5 раз в день за полчаса до еды.

Этот же отвар используется для спринцевания утром и вечером. Курс лечения – 7 дней и проводится с первого дня после окончания менструации.

Рекомендую повторять лечение 2-3 месяца подряд. Неплохо было бы, если бы партнер тоже пил чаек от молочницы, одновременно производя омовения своего детородного органа. Ведь здоровье супружеское общее!

А если кувшинки нет? Не расстраивайтесь. Господь Бог позаботился и об этом. Не все ведь живут у пруда или на берегу реки. Подойдут **календула, почки тополя, лист березы, ежевика, корни цикория и калгана, аира, кора дуба, ромашка, пастушья сумка**... Дозы и методика лечения такие же.

Ну а если молочница есть, а трав нет, сходите в ближайшую аптеку и купите цитросепт – вытяжку из семян грейпфрута. Это тоже фитотерапия, но в аптечной упаковке. Замечательно то, что уничтожает молочницу со всеми ее соотечественниками.

Для одного *спринцевания*:

30 капель на 100 мл воды. Процедуры делать утром и вечером.

Внутрь:

2-3 раза в день по 20 капель с водой или соком за 30 минут до еды.

Лечение длится 15 дней.

Дорогие женщины, после лечения, фито оно или нет, с кефиром или без, обязателен контроль у врача. Не полагайтесь только на свои ощущения или мнение подруги! Объективный контроль – это критерий излечения.

ВОВРЕМЯ ЛЕЧИТЕ НАСМОРК

Этмоидит

Казалось бы, мы настолько прогрелись и даже перегрелись от июльской жары и зноя в августе, что осенняя прохлада нам будет нипочем. Ан нет! Простудные заболевания, верные спутники холодной и дождливой осени, тут как тут. Резкое охлаждение организма, вызванное сквозняками, промокшими ногами, а также чрезмерные физические нагрузки, да к тому же прошедшие агрессивно-солнечные месяцы способны значительно ослабить иммунитет и снизить защитные силы нашего организма. Вследствие этого начинают активно размножаться болезнетворные бактерии, и человек за несколько дней буквально «сваливается» с ОРЗ – острым респираторным заболеванием.

Болезнь сопровождается повышением температуры, сильной слабостью, головной болью, першением и болью в горле, насморком.

О заложенности носа мы писали уже не раз. О синусите, гайморите читайте в «ПР+» № 11, 2009 г., о лечении фронтита можно узнать из «ПР+» № 7, 2010 г. Сегодня более подробно остановимся на таком заболевании, как этмоидит. Об этом недуге расскажет наш постоянный автор, врач-отоларинголог высшей категории Галина Николаевна КЛЮЕНКОВА.

Я уже отмечала, что существует четыре пары воздушных полостей, располагающихся внутри головы вокруг носа. Их еще называют околоносовые пазухи, к которым относятся гайморовы пазухи, лобные, основная пазуха и клетки решетчатой кости. Последние представляют собой небольшие воздухоносные полости. Располагающиеся между переносицей и внутренним углом глаза и направленные вниз и назад, клетки сообщаются с полостью носа выводными протоками. Воспаление этих клеток и называется *этмоидитом*.

ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ И ВИДЫ БОЛЕЗНИ

Этмоидит может возникнуть как осложнение после *хронического насморка, гриппа, кори, скарлатины, острой респираторной инфекции* вследствие развития болезнетворных микроорганизмов. Чаще всего заболевание сочетается с *гайморитом* и *фронтитом*. Болезнь может проявляться в острой и хронической форме.

Основной симптом *острого этмоидита* – головная боль в области корня носа и переносицы, боли у внутреннего края глазницы. Очень часто возникает нарушение обоняния, человек или совсем не ощущает ничего, или различает очень резкие запахи, появляется слезотечение. Общее состояние тоже может ухудшиться – температура поднимается до 37,5-38 градусов. В первые дни заболевания отмечаются обильные серозные выделения из носа, которые затем приобретают гнойный характер. У детей очень часто наблюдаются отек и краснота в области внутреннего угла глаза и припухлость верхнего и нижнего век. Все это является основанием для **срочного** обращения к специалисту, так как одним из осложнений *острого этмоидита* может быть прорыв гноя в клетчатку глазницы и в оболочки мозга с развитием гнойного *менингита*, *абсцесса мозга* или *арахноидита*.

Диагностика острого этмоидита основывается в основном на клинических признаках и данных рентгенологического исследования.

На рентгенограммах и томограммах костей черепа и околоносовых пазух врач обнаруживает затемнение ячеек решетчатой кости часто в сочетании с затемнением соседних пазух, когда они также воспалены.

Лечение *острого этмоидита* в основном консервативное. В первые дни заболевания в полость носа назначаются сосудорасширяющие средства с целью уменьшения отека слизистой оболочки, обезболивающие препараты и антибиотики. При улучшении состояния прописывают физиопроцедуры.

Оперативное лечение острого этмоидита (вскрытие ячеек решетчатого лабиринта) применяют лишь в случаях крайне тяжелого состояния больного и при отсутствии эффекта

от консервативной терапии при появлении признаков глазничных и внутричерепных осложнений. В послеоперационный период вскрытую полость промывают теплым изотоническим раствором натрия хлорида.

Хронический этмоидит является результатом недолеченного острого, который, как правило, развивается у больных со сниженной сопротивляемостью организма, при недостаточно эффективном лечении и сопутствующем хроническом воспалении других околоносовых пазух.

Симптомы *хронического этмоидита* зависят от степени активности воспалительного процесса. В период ремиссии, например, больных беспокоят головные боли неопределенной локализации, боли в области корня носа. Периодически из носа появляются выделения: то светлые, то скудные и гнойные, иногда с неприятным гнилостным запахом. Отмечается ухудшение общего состояния больного: появляются сильная утомляемость, раздражительность, падает работоспособность, снижается обоняние. Постепенно могут присоединиться затрудненное дыхание, постоянная заложенность носа.

Вокруг выводных отверстий решетчатых клеток образуются утолщения слизистой оболочки – так называемые *полипы*, которые постепенно увеличиваясь, могут полностью закрыть носовые ходы. Развивается так называемый *полипозный этмоидит*, требующий уже хирургического вмешательства.

ЛЕЧИМСЯ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Мелко нарежьте или раздавите в чеснокодавилке 2 очищенных зубчика чеснока и треть средней луковицы. Залейте все небольшим количеством растительного масла. Настаивайте 2 недели.

Полученным составом в каждую ноздрю закапывайте по 1-2 капли 4-5 раз в день курсом 2 недели.

Или приготовьте другое средство:

1 куб. см прополиса положите на пару часов в морозилку, затем мелко его покрошите. 2 ст. ложки подсолнечного масла доведите до кипения, добавьте

туда измельченный прополис. Кипятите 1-2 минуты на медленном огне. Остудите, процедите.

Закапывайте в нос по 1 капле 3 раза в день в течение 2 недель. Это будет первый курс лечения. Сделайте перерыв на 14 дней и вновь проведите еще 2 курса.

Для снятия отека слизистой можно воспользоваться раствором соды:

1/2 ч. ложки соды растворите в стакане воды комнатной температуры.

Содовым раствором 2-3 раза промывайте нос в течение 4-5 дней.

ФИТОРЕЦЕПТЫ

Трава **зверобоя** обыкновенного испокон веков использовалась как прекрасное средство, подавляющее рост микробов и ускоряющее восстановление поврежденных тканей.

В лечении *этмоидита* попробуйте следующее средство:

1-2 ст. ложки травы залейте стаканом кипятка, дайте настояться 1-2 часа, остудите, процедите.

Смочите ватку в полученном настое и аккуратно введите в полость носа, периодически увлажняя ее теплым раствором. Процедуру следует проводить в течение 25-35 минут 2-3 раза в день курсом в 7-10 дней.

Для лечения можно воспользоваться следующими рецептами:

1-й рецепт.

Возьмите поровну траву **тысячелистника обыкновенного**, листья **подорожника большого**, цветки **бессмертника песчаного**.

2 ст. ложки сбора залейте 0,5 л кипятка, слейте вместе с травой в термос и настаивайте ночь. Утром процедите. Принимайте по 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день и закапывайте по 1-2 капли в каждый носовой ход 3-4 раза в день, наклонив голову влево при закапывании в левую ноздрю и вправо при закапывании в правую.

Курс рассчитан на 3-4 недели, 7 дней – перерыв. После чего лечение можно повторить.

2-й рецепт.

Приготовьте сбор из листьев **грецкого ореха**, травы **тысячелистника обыкновенного**, листьев **подорожника большого** (все компоненты поровну).

3-й рецепт.

Составьте смесь из взятых поровну цветков **календулы**, травы **герани луговой** и **цветков ромашки аптечной**.

Способ приготовления и применения такой же, как в первом фиторецепте.

А можно приготовить следующее средство:

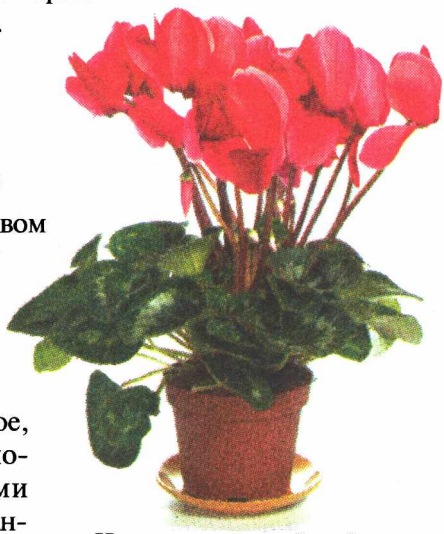
В равных количествах возьмите плоды **шиповника**, траву **хвоща полевого**, соцветия **сирени**, корни и корневища **пырея ползучего.**

1 ч. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка. Слейте все в термос, дайте настояться не менее 8-10 часов.

Процедите, разбавьте кипяченой водой и пейте как чай в теплом виде по 1 стакану 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

ЦИКЛАМЕН ПРИХОДИТ НА ПОМОЩЬ

Эффективным средством для лечения *этмоидита* является **цикламен европейский** (Cyclamen europaeum L.). Корневище, используемое для лечения, – клубневидное, весом около 20-30 г, с многочисленными тонкими корнями внизу. Цветет ранней весной. Клубни собирают осенью и хранят в пе-



Цикламен европейский (Cyclamen europaeum L.)

Фото Юрия Брыкайло/ЛОРИ

ске в прохладном месте. С лечебной целью используют сок клубней растения, причем в разбавленном виде, т.к. цикламен ядовит и применять его нужно весьма осторожно. Эффективен сок растения при лечении головных болей простудного характера вследствие воспаления придаточных пазух носа (*гайморит*, *фронтит*, *этмоидит*).

Препарат действует местно на слизистую оболочку носа, вызывая усиленную рефлекторную секрецию слизистых оболочек в виде серозно-мукозных выделений, которые выявляются через несколько минут и могут продолжаться до 2 часов (выделяется густой желтоватый гной). Это обуславливает природное дренирование придаточных пазух и, как следствие, высокую эффективность этого средства. После употребления препарата возможны ощущение жжения в носоглотке, слюнотечение, слезоточивость и покраснение лица; больной начинает чихать, кашлять, чувствуя при этом сильный жар в теле. В каждом из указанных случаев не следует прекращать лечение. Курс лечения обычно составляет 5-8 дней, а уменьшение головной боли может быть уже через 3 дня.

Важно! Препарат противопоказан при *кистозно-полипозном синусите*, *аллергических* проявлениях *слизистой оболочки носа*, *гипертонической* болезни, при *беременности* и в период *лактации*.

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЦИКЛАМЕНОВЫХ КАПЕЛЬ

Накопайте клубни цветка (20-30 г), хорошенько очистите их щеткой и промойте водой, после чего:

выжмите сок из клубней с помощью терки или соковыжималки. Полученный сок обязательно разбавьте водой в пропорции 1:4.

Ваши капли готовы.

ЛЕЧИМСЯ КАПЛЯМИ

Каждое утро натощак по 2 капли приготовленного средства закапывайте в каждую ноздрю (можно на ночь). Процедуру проводить, лежа на спине, затем

слегка помассируйте пазухи носа. Оставайтесь лежать не менее 10 минут, после чего нужно выпить 2-3 стакана горячего травяного настоя (фиторецепты приведены выше) с добавлением 1 ч. ложки меда, сока лимона, калины или граната.

Гнойные выделения из носа пойдут сразу или на 2-3-й день, причем в значительных количествах. Повторить процедуру следует через 7 дней. Курс лечения повторить через 2 месяца.

ДЕЛАЕМ ИНГАЛЯЦИИ

1-й рецепт.

Народный метод лечения простуды – ингаляции с **картофелем в мундире.**

Отварите несколько картофелин, слейте воду. Чтобы не обжечься, выпустите первый пар. Укутайтесь над кастрюлей плотной тканью и подышите целебным паром.

2-й рецепт.

Вскипятите воду в кастрюле, влейте туда 1/2 ч. ложки настойки **прополиса** (продается в аптеке). Укройтесь полотенцем и подышите над кастрюлей.

ЗАЙМЕМСЯ ПРОФИЛАКТИКОЙ!

Профилактика *острого* и в особенности *хронического этмоидита* заключается в своевременном и правильном лечении заболеваний, способствующих его развитию. Кроме того, для повышения иммунитета воспользуемся старыми проверенными средствами.

Сок алоэ обладает противовоспалительной, противомикробной активностью, а главное, алоэ восстанавливает разрушенные ткани и увеличивает силы организма как во время, так и после болезни. Поэтому при различных простудных заболеваниях, в том числе при *этмоидите*, полезно закапывать сок алоэ в нос не менее 3 раз в день.

Перед применением листья алоэ, предназначенные для изготовления сока, следует выдержать в темном месте холодильника в течение 11 дней. Это способствует накоплению в

них особых веществ – биогенных стимуляторов, многократно усиливающих целебные свойства любого растения.

Сок каланхоэ также является отличным противогриппозным и противопростудным средством, т.к. обладает прекрасными бактерицидными и регенерирующими свойствами. Недаром в народе его прозвали «комнатным женьшенем». Так же, как алоэ, листья каланхоэ предварительно выдерживают в течение 11 дней, затем отжимают и получают целебный сок.

В качестве профилактики достаточно 1-2 раза в течение нескольких дней смазывать слизистую оболочку носа полученным соком.

Фото LenaLeonovich/ЛОРИ

Каланхоэ

Если же избежать встречи с вирусом не удалось, лучше закапывать сок каланхоэ в нос не менее 3 раз в день. Эта простая процедура позволит справиться с вирусом в кратчайший срок, снимет отек, очистит пазухи, предотвратит развитие и осложнение заболевания.

Не забудем и про **чеснок**, пожалуй, одно из самых известных в народе средств профилактики ОРВИ и гриппа. Вещества, содержащиеся в нем, обладают прекрасным противовирусным, противогрибковым, а также антибактериальным действием. Но этим польза чудо-растения не исчерпывается. Ученые доказали: чеснок понижает уровень холестерина в крови, положительно влияет на сердце и сосуды, работу желудочно-кишечного тракта (обладает желчегонным действием, улучшает перистальтику кишечника, борется с дисбактериозом и т.д.). А главное – он укрепляет наш иммунитет. Как же его употреблять, чтобы и пользу получить, и не стать изгоем общества из-за резкого запаха? Ведь именно в зуб-

чиках чеснока содержится целебное, но уж очень ярко выраженное вещество – **аллицин**.

Необходимо постепенно приучать свой организм к чесноку. Начните ежедневно употреблять минимальную дозу чеснока, не причиняющую вам дискомфорта. У каждого человека эта доза своя. Можно начать, например, с сушеного чеснока или съедать натертую им корочку хлеба с растительным маслом и солью. Постепенно увеличивая дозу, доведите ее до 1-2 зубчиков в день. Главное – действовать постепенно, прислушиваясь к своим ощущениям. Кстати, употребление чеснока с растительным (лучше оливковым) маслом или молоком смягчает его воздействие на слизистую желудка.

И не забудьте придерживаться следующих правил, которые помогут вам бороться с чесночным запахом:

– съедайте «чесночную дозу» на ночь, запивая стаканом теплого молока (можно добавлять 1 ч. ложку меда);

– заедайте свежей зеленью петрушки или долькой лимона;

– утром после гигиенических процедур прополощите рот настоем календулы, мяты или ромашки;

– употребляйте молодой чеснок, его запах не так резок.

А еще замечательным и проверенным временем средством борьбы с простудой является **мед**, содержащий большое количество витаминов, фолиевую кислоту, а также минералы и полезные углеводы. В отличие от сахара, мед на 80% состоит из простых сахаров, которые легче усваиваются организмом человека. Он имеет богатый вкус, нежный аромат, не вызывает ожирения.

Большая часть полезных свойств меда связана с содержанием в нем продуктов жизнедеятельности пчел. Запасая мед на долгую зиму, пчелы «консервируют» его с помощью специальных веществ – антисептиков. Вот почему натуральный пчелиный мед *обладает выраженными противомикробными свойствами*. Также благодаря пчелиным продуктам мед является кладезем *биогенных стимуляторов*. Этим объясняются его общеукрепляющие, восстанавливающие организм свойства и способность повышать иммунитет.

В зависимости от вида растений, из нектара которых получают мед, его целебные свойства могут различаться. Так, липовый успокаивает и расслабляет, луговой мед обладает мочегонным, отхаркивающим, антибактериальным, болеутоляющим и противовоспалительным действием, горный мед применяется как общеукрепляющее и седативное средство, показан при стрессовых состояниях и сердечно-сосудистых заболеваниях и т.д. При простуде и гриппе, как известно, нужно пить как можно больше жидкости. Традиционный чай с медом будет как раз к месту. Вместо обычного чая можно использовать настои целебных трав, а на ночь пить молоко с медом.

И в заключение всем читателям дам полезный совет: все приготовленные напитки следует пить не обжигающе горячими, а только теплыми.

Галина КЛЮЕНКОВА,
врач-отоларинголог высшей категории.

МНЕ ТАК ХОЧЕТСЯ ПЕТЬ

Хронический ларингит, хронический фарингит

✉ *«Здравствуйте! Спасибо за великолепное издание, у меня этот журнал как скорая помощь, которая всегда приходит на помощь. Особенно мне нравится, что в вашем издании всегда есть комментарий специалиста. И сама читаю, и друзьям несу почитать.*

Мне 58 лет. Давно не могу справиться вот с такой проблемой: ночью просыпаюсь от того, что в горле очень много слизи. Врачи говорят, стекает по задней стенке. Анализы крови и мочи нормальные. Сделала рентген – с легкими все в порядке. Мокроты анализ не сдавала, терапевт не дала направления, ссылаясь на то, что у всех людей много микробов. А я хожу и плююсь этой мокротой, как туберкулезница. Она белого цвета, и, пока не отплююсь, хоть не выходи в «свет». От постоянного харканья и подкашливания меня ругают домочадцы. А к тому же я еще много пою: у меня 2 ансамбля и хор.

Замучил фарингит – каждую зиму у меня першит горло. Посетила фониатора, она у нас в городе одна, которая меня успокоила: «Все хорошо, горло прекрасное, никаких наростов и вырезать ничего не нужно». А у меня по месяцу не бывает голоса, т.е. он есть, но петь, к моему сожалению, совсем не могу, хоть плачь. А для меня это «остановка жизни». Врач-отоларинголог в течение 20 дней делала мне вливания с гидрокортизоном. Сама лечилась различными травяными настоями: полоскала горло шалфеем, эвкалиптом, а также перекисью водорода и хлорофилитом, жевала прополис и забрус. А уж сколько разных фарингосептов-леденцов съела – не перечесть. Что где прочитаю про свою болячку – тут же применяю.

Самое обидное: у меня ничего не болит, ангины нет, горло чистое, а петь не могу. Фониатор сказала, что у меня сужение

связок. Сейчас лето. Пою, как соловей, и с ужасом жду октября, когда начнутся занятия в хоре и ансамбле. Как избежать этого першения? Как убрать эту мокроту и слизь, которая стоит комом в горле? Если можно, посоветуйте, чем мне полечиться. Устала хрюкать и гыркать. Всем доброго здоровья и творческих успехов. С уважением Валентина Угримова».

Адрес: Угримовой В. В.,
426063 г. Ижевск, ул. Воровского, д. 137, кв. 12.

Галина КЛЮЕНКОВА: Уважаемая Валентина! Вероятнее всего, у вас *хронический ларингит и хронический фарингит*. Я уже писала об этой болезни (см. «ПР+» № 9, 2009 г.). Напомню, что основными причинами возникновения хронических воспалительных процессов гортани и глотки являются местные факторы: химические раздражающие вещества, пыль, перенапряжение голоса, неправильное дыхание, пары, газы, сухость воздуха, резкие температурные колебания, а также табачный дым и алкоголь. Определенную роль играет и микрофлора глотки и гортани. Кроме того, предрасполагающими факторами являются расстройства *кровообращения* и *обмена веществ*, *дистрофические нарушения, аллергические заболевания*, *эндокринные нарушения*, *заболевания желудочно-кишечного тракта* и другие.

ВЫЯВЛЯЕМ ПРИЧИНЫ И ЛЕЧИМСЯ

Остановимся на нескольких самых распространенных причинах:

1. *Гипертоническая* болезнь и постоянный прием гипотензивных препаратов, некоторые из которых при их длительном приеме вызывают сухость слизистых оболочек верхних дыхательных путей, и, как следствие, в горле возникает першение, появляется постоянный сухой кашель. Лечение слизистых эффекта не дает, и только смена гипотензивных средств снимает этот синдром. Внимательно читайте аннотации к лекарствам, где описаны побочные действия того или иного препарата.

2. Так называемая *рефлюксная* болезнь. Это очень распространенное заболевание желудочно-кишечного тракта, которое подчас протекает бессимптомно, иногда с явлениями изжоги или отрыжки. Происходит заброс агрессивного желудочного содержимого через несмыкающийся сфинктер пищевода в глотку и гортань. И как следствие этого, возникает хроническое воспаление глотки и гортани с отделением большого количества слизи. Только лечение у гастроэнтеролога дает положительный эффект.

3. Длительное нарушение носового дыхания, различные заболевания носа и придаточных пазух, как правило, осложняются заболеванием глотки и гортани.

4. У лиц голосовых профессий, певцов, любителей петь бывает неправильное дыхание во время разговора и пения. В таких случаях говорят: неправильная постановка голоса.

Лечение необходимо проводить под **контролем специалиста.**

Заболевания глотки и гортани лучше всего лечить ингаляционными методами: вливанием в гортань различных лекарственных препаратов, а также смазыванием ими ее слизистой оболочки.

При проведении ингаляционной терапии необходимо соблюдать последовательность применения лекарственных средств. При большом количестве слизи и корок начинать нужно с разжижающих слизь и отхаркивающих препаратов. И лишь затем лечащий врач назначает различные ингалирующие противовоспалительные средства. Как правило, лечение завершают смазыванием слизистых растительными маслами: шиповника, облепихового масла, ретинола и др. Кроме того, как во время обострения, так и в период ремиссии полезно проводить специальные упражнения для питания голоса.

НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ СТАНОВИСЬ!

Упражнения для развития правильного речевого дыхания:

1. Выберите удобную позу (лежа, сидя, стоя), положите одну руку на живот, другую – на область гортани. Сделайте глубо-

кий вдох через нос (при этом живот выпячивается вперед и расширяется нижняя часть грудной клетки). После вдоха сразу же произведите свободный, плавный выдох через нос (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение). Затем нужно выждать естественную в цикле дыхания паузу, снова сделать вдох и потом выдох. С непривычки во время упражнения может закружиться голова, поэтому первое время его рекомендуется делать в положении сидя или лежа 3 раза без перерыва, все время с закрытым ртом.

2. Произведите короткий, спокойный вдох через нос, задержите воздух в легких на 2-3 секунды, затем произведите протяжный, плавный выдох через рот. Упражнение делайте 4-5 раз.

3. Сделайте короткий спокойный вдох через нос и на плавном, протяжном выдохе произнесите звук С-С-С-С-С-С-С. Как будто звук вылетает из легких дугой и упирается в стену. Звук С-С надо произносить сквозь зубы до конца, т. е. настолько, насколько вам хватает дыхания. Упражнение выполняется 4-5 раз.

4. Спокойно сделайте вдох носом и на плавном, протяжном выдохе произносите звуки МА-МО-МУ-МЫ-МА-МО-МУ-МЫ. При выполнении этого упражнения нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи, хотя при глубоком вдохе обязательно будет двигаться верхняя часть грудной клетки. Необходимо добиваться, чтобы главным образом работала диафрагма.

5. Сделайте спокойный вдох через нос и на плавном, протяжном выдохе произносите звуки НА-НО-НУ-НЫ- НА-НО-НУ-НЫ.

6. Сделайте спокойный вдох через нос и на выдохе произносите короткие звуки ФА-ФА-ФА-ФА. Воздух как бы толчками выходит из легких и ударяется в связки, хорошо их массируя.

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Комплекс упражнений полезнее всего делать через 2-3 часа после приема пищи, в спокойном состоянии, в хорошо про-

ветренном помещении и лучше по утрам. И главное, о чем не нужно забывать, – это постепенность. Сегодня вы сделаете несколько упражнений, затем увеличьте их продолжительность. Главное, чтобы вы хорошо себя чувствовали.

Не тратьте на выдохе весь запас воздуха, не выдувайте через силу. Как только почувствуете, что для продолжения выдоха нужно прилагать усилия, прекращайте его. Не торопитесь сделать новый вдох, подождите, пока захочется вдохнуть.

Эта дыхательная гимнастика поможет вам развить свой голос, укрепить мышцы и связки гортани подобно тому, как укрепляются мышцы при помощи занятий физкультурой. В результате тембр голоса изменится, ваш голос разовьется и станет более низким и благозвучным, его диапазон расширится, произношение станет более четким, модуляции выразительнее.

Было бы неплохо хотя бы первое время делать эти упражнения под руководством специалиста-фонопеда.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКИХ ЛАРИНГИТОВ

Возьмите корень **девясила**-1 часть, корень **алтея**-2 части, траву **душицы**-1 часть, почки **березы**-1 часть.

2 ст. ложки сбора поместите в посуду, залейте 200 мл воды, дайте настояться, процедите и принимайте по 1 ст. ложке через 2 часа целый день в течение недели.

Можно воспользоваться таким рецептом:

составьте сбор из листьев **подорожника** – 20 г, травы **зверобоя** – 20 г, цветков **липы** – 20г.

2 ст. ложки приготовленной смеси залейте 500 мл кипятка, настаивайте 6 часов, процедите и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день в теплом виде курсом 10-14 дней.

А еще:

сок моркови смешайте с медом в соотношении 1:1. Принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в течение дня.

При охриплости голоса воспользуйтесь следующим средством:

залейте 5-6 истолченных зубчиков чеснока 1 стаканом молока, вскипятите, остудите, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке несколько раз в день.

ДЕЛАЕМ ИНГАЛЯЦИИ

Возьмите по 15 г цветков бузины, липы и ромашки, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час.

Полученным настоем делайте ингаляции или полощите гортань.

Полезно также делать ингаляции с эфирными маслами **мяты, чабреца, эвкалипта**.

В емкость с подогретой для процедуры водой добавьте 4-5 капель любого из вышеперечисленных средств.

Или приготовьте для ингаляции следующий сбор:

5 г почек сосны и такое же количество цветков ромашки аптечной залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 1 час.

А можно взять:

10 г травы лаванды, 5 г цветков ромашки аптечной. Сбор залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение часа.

И делать ингаляции.

Неплохо периодически делать ингаляции с соками **чеснока** или **лука**. Раствор готовят непосредственно перед процедурой:

смешайте сок лука или чеснока с изотоническим раствором хлорида натрия (0,9 %) в пропорции 1:3, т.е. одна часть сока лука или чеснока на 3 части растворителя.

Ингаляции проводят 2 раза в день курсом 15-20 ингаляций.

...И ПОЛОЩЕМ ГОРЛО

С отваром **подорожника:**

1-2 ст. ложки измельченных сухих листьев подорожника залейте 200 мл кипятка, настаивайте полчаса на водяной бане, процедите. Полощите горло теплым раствором каждый час.

С настоем **шалфея лекарственного**:

4 ч. ложки измельченных листьев залейте 200 мл кипятка, дайте настояться 30 минут на водяной бане, затем процедите.

Теплым раствором полощите горло как можно чаще.

С настоем **чеснока:**

возьмите 100 г очищенного и измельченного чеснока, залейте 100 мл кипяченой воды комнатной температуры, сосуд плотно закройте и оставьте на 5-6 часов, затем процедите.

Полученным теплым раствором полощите горло 5-6 раз в день в течение 5-7 дней.

С настоем соцветий **ромашки**, листьев **шалфея**, **эвкалипта** и **мяты**:

смешайте 2 части соцветий ромашки, 4 части листьев шалфея, 3 части листьев эвкалипта, 2 части мяты. 3 ст. ложки смеси залейте 500 мл кипятка, настаивайте на водяной бане 3-4 минуты, затем процедите.

Теплым раствором полощите горло 5-6 раз в день. Этот состав можно также использовать и для ингаляций.

С настоем соцветий **календулы**, листьев **подорожника** и **полыни**:

смешайте все составляющие в равных пропорциях. 1 ст. ложку смеси залейте 100 мл кипятка, настаивайте на водяной бане в течение 10-15 минут, процедите.

Полученным составом полощите горло каждые 2 часа.

НА ПОМОЩЬ ПРИДУТ ПРОПОЛИС, МАТЬ-И-МАЧЕХА И КОРА ДУБА

После еды полезно жевать небольшие кусочки **прополиса** (размером с ноготь). В течение всего дня рекомендуется съедать примерно 5 г прополиса.

Готовим настой с **мать-и-мачехой**:

3 ст. ложки листьев заливают 500 мл кипятка, настаивают в теплом месте в течение 3-4 часов. Используют для полосканий 3-4 раза в день.

И с корой **дуба**:

1 ст. ложку измельченной коры **дуба** заливают 500 мл воды, кипятить 20 минут на слабом огне. Процежидить и долить до первоначального объема.

Полученным раствором полощут горло 3-4 раза в день в течение 5-7 дней.

Галина КЛЮЕНКОВА,
врач-отоларинголог высшей категории.

ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА В.М. КОСТЕРОВА

«ПР+»: Что такое пчелиный подмор и как им лечиться? Как вылечить костоед и можно ли уменьшить жуткие боли при остеомиелите? На читательские вопросы отвечает наш постоянный автор, апифитотерапевт, кандидат биологических наук Виктор Михайлович КОСТЕРОВ.

КОЛОСЬЯ РЖИ ПРОТИВ КОСТОЕДА

✉ *«Здравствуйте. Обращаюсь к вам со своей болезнью. Я астматик вот уже 25 лет, постоянно принимаю лекарства, приступов давно нет, а кровообращение в нижних конечностях нарушено, на одной ноге на большом пальце была язва. В результате у меня не трофическая язва, а кость в пальце повреждена костоедом (в народе это называют «волос»). Что делать? Год лечения так меня измотал: сдает сердце, а суставы опухли. Еле-еле, опираясь на трость, с трудом хожу в магазин за продуктами, а живу на 5-м этаже.*

Прошу вас, помогите, если это возможно. Жду с надеждой на избавление. До свидания. С уважением Михайлова Я.Е.»

Адрес: Михайловой Я.Е.,
187401 Ленинградская обл.,
г. Волхов, ул. Вали Голубевой, д. 13, кв. 58.

Виктор КОСТЕРОВ: Читательница Михайлова долгое время безуспешно лечила трофическую язву на ноге. На самом же деле это оказался *костоед*, который в народе называют *волос*. Раньше в деревнях эта болезнь была чуть ли не обычным делом, и с ней успешно справлялись местные эскулапы. Вот и у нас в Волоколамском районе была такая

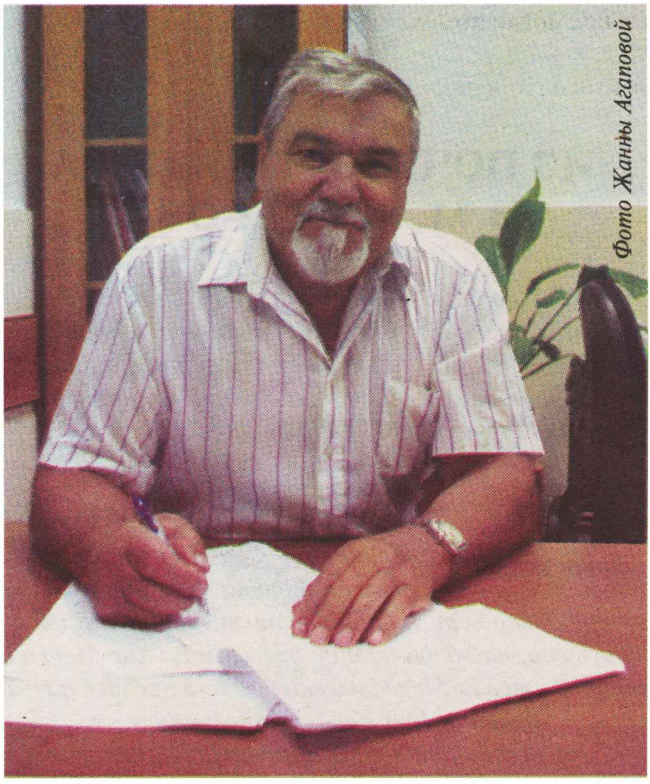


Фото Жанны Агаповой

бабуся, которая помогла большому количеству больных. Мне даже несколько раз случалось видеть процедуру лечения. Прежде всего больным распаривали больное место (руку или ногу). Замечу, чаще всего очаг болезни находился на руке в районе большого пальца. Затем целительница набирала в ковш горячей воды, приставляла к ране пучок созревших колосьев ржи и поливала водой довольно долго, минут 15. Пучок колосьев она постоянно вращала вокруг своей оси, как бы наматывая что-то на него. Когда я спросил, зачем она это делает, та, ни слова не говоря, показала намотанное на колосьях что-то похожее на белые нитки. По ее словам, это и был волос. Отливать, как выражалась бабуля, мне приходилось возить и свою старшую сестру, которой в

городе не смогли помочь медики. Возил я ее 3 раза через день, после каждой процедуры делали легкую повязку. Вскоре после этого рана быстро затянулась.

Далее автор письма жалуется на отечность ног и на сердечную слабость, из чего я сделал вывод о сердечной отечности. (Из-за пониженной выделительной функции, может быть, и почечной). При отечности сердечного происхождения в народе, а сейчас и в официальной медицине, используют лекарственное растение **горицвет**. Это растение замечательно тонизирует сердечную деятельность. Я бы еще посоветовал добавить в сбор **боярышник** (лучше цветки, но можно и плоды). Боярышник также стимулирует и активизирует сердечную мышцу, а что особенно важно, особенно для пожилых людей, сглаживает аритмию сердечных сокращений.

Приготовьте настой сбора. Для этого возьмите:

3 части горицвета и 2 части боярышника, смешайте их. Заварите кипятком из расчета 2 ст. ложки на 500 мл кипятка, дайте настояться 20 минут в случае использования цветков боярышника или 30 минут в случае применения его плодов. Предварительно плоды нужно измельчить деревянной толкушкой. Процедите и пейте по 50 мл 3-4 раза в день за 30 минут до еды 3 недели.

Сделать неделю перерыв и повторить лечение.

УРИНА ПРОТИВ ОСТЕОМИЕЛИТА

✉ *«Здравствуйте, дорогая редакция «Предупреждения Плюс». Мне 72 года. Читаю и пользуюсь вашей литературой уже давно. Убежден в полезности ваших рекомендаций. Решил и я обратиться к вам за помощью. В 2007 году мне сделали операцию по замене тазобедренного сустава. 2 года чувствовал себя хорошо. В 2009 году в суставе начала образовываться жидкость, которую дважды откачивали. В третий раз сделали полостную операцию, почистили и зашили. Но с этого момента я не могу вставать на эту ногу, беспокоят страшные боли в суставе. После чего еще два раза лечился в больнице*

с прохождением многих процедур (физио-, иглоукалывание, массаж). Ничего не помогло. Поставили диагноз: остеомиелит. Год не схожу с костылей, мучаюсь от нестерпимых болей. Обращаюсь к вам, посоветуйте, что делать?»

Адрес: Дворному Алексею Гавриловичу,
350089 г. Краснодар,
ул. Бульварное Кольцо, д. 7, кв. 152.

В.К.: Уже довольно продолжительное время читатель из Краснодара не может справиться с болезнью опорно-двигательного аппарата, у него серьезная проблема с тазобедренным суставом. Тем более ему долго не могли поставить правильный диагноз, который на деле оказался *остеомиелитом*. Болезнь лечили всевозможными процедурами, но пока безуспешно. Если не помогли традиционно медицинские, давайте попробуем методы народного целительства.

В российских селах рекомендовали такой способ. В течение всего дня нужно собрать мочу больного, утром в ней распарить больное место, затем высушить этот участок, промокая чистой хлопковой тканью, после втереть мазь Вишневского.

Процедуры проводить через день, сделав 5-6 сеансов.

АПИТЕРАПИЯ ПОМОГАЕТ

✉ *«Прошу вас рассказать, можно ли использовать для лечения аденомы и простатита пчелиный подмор? Как использовать его настои: с кипятком или настоянными на водке?*

Очень прошу дать рекомендации опытного специалиста. С уважением Зеленцов Л.В.».

Адрес: Зеленцову Л.В.,
249080 Калужская обл., Малоярославецкий р-н,
пос. Детчино, ул. Ленина, д. 8, кв. 71.

В.К.: Пчеловоды всегда по максимуму использовали плоды пчелиного труда. Мед, воск, пчелиный яд, прополис всегда охотно применяли как в официальной, так и в народ-

ной медицине, поскольку эти продукты обладают самыми разными полезными свойствами. Однако до некоторых пор пчелиный подмор не применялся в качестве лечебного средства. И зря, ведь это бесценный продукт. Дело в том, что процессы старения, возникновения заболеваний, реакция на радиацию, избыточное солнечное облучение прочно связаны с переизбытком в человеческом организме свободно-радикальных молекул. Именно их избыток и является одной из причин атеросклероза и возникновения злокачественных опухолей. Исследуя пчелиный подмор, ученые выяснили, что в нем содержится огромное количество флавоноидов – веществ, обладающих мощными антиоксидантными, антирадикальными свойствами. И это очень важно, т.к. флавоноиды способны блокировать свободно-радикальные молекулы и предотвращать развитие многих тяжелых заболеваний.

Что же такое пчелиный подмор и как он образуется?

В холодное время года пчела не покидает своего жилища. Когда трудолюбивое насекомое погибает – оно падает на дно улья. Кроме останков пчелы туда попадают кусочки прополиса, воска, перги – своеобразного углеводно-белкового питания пчелы, состоящего из меда и пыльцы. Такая смесь из множества полезных компонентов, скапливающаяся в улье, и называется **подмором**.

Если вы приобрели пчелиный подмор, держите его в сухом помещении, т.к. этот продукт гигроскопичный, быстро слеживается и плесневеет. При хороших условиях его можно хранить 1-2 года.

Пьем отвары, делаем компрессы

Пчелиный подмор можно использовать в виде его отвара и настойки. В последнее время о пчелином подморе не говорит только ленивый, причем способы лечения довольно сильно отличаются друг от друга, особенно в плане приготовления лечебного средства, например отвара. Лучшей рекомендацией для меня (а этой проблемой я занимаюсь довольно давно) является рецепт выдающегося апитерапевта Э. Лу-

дянского, который пришел к выводам в результате огромной апитерапевтической практики.

Для лечения *аденомы предстательной железы* нужно взять:

10-15 г (это 2-3 ст. ложки) пчелиного подмора, прокипятить в течение 1 часа в 500 мл воды, затем жидкость остудить и процедить через двухслойную марлю. Хранить можно в холодильнике в течение 2-3 суток.

Принимать по 1 ст. ложке после еды в течение месяца, затем после месячного перерыва лечение повторить.

Параллельно советую делать компрессы на промежность настойкой подмора.

Для ее приготовления нужно:

1 стакан подмора залить 500 мл водки, настоять 21 день, процедить через плотную ткань. Хранить в темном месте.

Компрессы делать в дни приема отвара внутрь.

Одновременно с этим очень рекомендую свечи на прополисной основе, которые продаются в аптеках и в центрах, где лечат пчелами.

Кроме того, выздоровление идет значительно быстрее, если принимать внутрь пчелиную пыльцу по **1 ч. ложке под язык до еды**. Глотать пыльцу не нужно, просто ждите, пока она рассосется.

Однако максимального эффекта лечения можно достигнуть в комплексном лечении с использованием ужалений пчел, но здесь нужна специальная подготовка. Курс лечения с использованием пчелоужаливания можно пройти в любое время года, а не только летом в специальных центрах, которых в России немало.

И в заключение скажу, что при заболеваниях *простаты* самое пристальное внимание нужно обращать на нарушение гормонального фона, особенно в пожилом возрасте. Половые гормоны со временем теряют свою активность и, как следствие, могут способствовать появлению патологий простаты.

КАК НАСТРОИТЬ ЖИВОЙ ИНСТРУМЕНТ

Паралич гортани как осложнение после хирургических вмешательств на щитовидной железе

Ученые утверждают, что тембр голоса так же неповторим, как и отпечатки пальцев человека. По тембру и силе этого живого инструмента можно узнать о нашем характере, намерениях, настроении. Мы давно привыкли к своему голосу, его тембру, интонациям, что даже не подозреваем, какую важную роль он играет в нашей жизни! Сегодня мы затронем достаточно редко встречающуюся на первый взгляд проблему – *паралич гортани как осложнение после хирургических вмешательств на щитовидной железе,* но тем не менее тема не потеряла актуальности в медицинском мире.

Различают одно- и двусторонний паралич гортани, проявляющийся в одном случае расстройством голоса, а в другом – еще и функции дыхания. Если потеря голоса выражается в снижении качества жизни, то функция дыхания сама по себе является жизненно важной.

Не хотелось бы пугать читателя, но если обратиться к статистике, то определенный риск столкнуться с этой проблемой есть у каждого жителя нашей страны. Попробуем разобраться и пойдем издалека.

ДЕФИЦИТ ЙОДА

Проблема заболеваемости щитовидной железы в нашей стране достаточно актуальна. Эпидемиологические иссле-

дования показали, что практически все жители России страдают из-за природного недостатка йода. Хорошо известно, что Москва – регион с умеренно-легким дефицитом йода. А ведь именно йод является основой для образования гормонов щитовидной железы.

В условиях дефицита йода происходит изменение синтеза этих гормонов, а дефицит йода – это причина нарушения функции щитовидной железы.

По данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), в 2001 году установлены нормативы потребления йода различными слоями населения: 90 мкг для детей младшего возраста (от 0 до 6 лет); 120 мкг для детей школьного возраста (от 6 до 12 лет); 150 мкг для взрослых (от 12 лет и старше); 200 мкг для беременных и кормящих женщин.

Так что же нужно употреблять в пищу для избежания дефицита йода? Йод содержится практически во всех морепродуктах. Наиболее богаты им **треска, хек, крабы, кальмары, креветки, палтус, минтай, селедка**. Безусловно, в пищу и при приготовлении всех блюд желательно употреблять **йодированную соль**. Можно также добавлять по 1 капле обычной настойки йода в стакан овощного или фруктового сока (один раз в день).

Некоторые эндокринологи рекомендуют специальные **йодные ванны**:

растворить в наполненной ванне 1 кг хлорида натрия (обычной поваренной соли) или морской соли и 10 г настойки йода.

В результате техногенной деятельности человека увеличивается доля веществ, негативно влияющих на щитовидную железу. Большинство таких соединений содержится в воздухе. Еще и повышенный уровень солнечной активности, на который мы ни в коей мере не можем повлиять. Достаточно вспомнить аномальные температурные режимы в июле-августе этого года и все сопутствующие им природные катаклизмы. И, безусловно, наследственная предрасположенность к тиреоидной патологии, которую тоже надо иметь в виду. Изменение рациона питания и курение также

принимают активное участие в развитии нарушений щитовидной железы. Немаловажную, а иногда и основную роль в заболеваемости щитовидной железы играют стрессы. А ведь они нас преследуют практически ежедневно.

Для *профилактики* стрессов:

валериана лекарственная (корневище с корнями) – 50 г, фенхель обыкновенный (плоды) – 50 г. 2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения и варить на слабом огне 7-10 минут, настоять час, процедить и пить по 1 стакану утром и вечером.

При *бессоннице*:

вахта трехлистная (листья) – 50 г, валериана лекарственная (корневище с корнями) – 25 г, мята перечная – 25 г. 2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять полчаса, процедить и пить по полстакана 2-3 раза в день.

ГОРМОНЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Теперь следует сказать несколько слов о самой железе и ее гормонах. Щитовидная железа выделяет два важных гормона – **тироксин** (Т4) и **трийодтиронин** (Т3), которые регулируют процессы обмена жиров, белков и углеводов, функцию сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, психическую и половую деятельность.

Особый вид клеток в щитовидной железе продуцирует и выделяет в кровь другой гормон – **кальцитонин**, который участвует в регуляции уровня кальция в организме, а он необходим для построения костей, для проведения импульсов в нервной и мышечной ткани. Таким образом, сам собой напрашивается вывод:

нет такой функциональной системы в организме, на которую бы не влияла щитовидная железа.

При нарушении функции щитовидной железы отмечаются: сильная нервозность, раздражительность, дрожь в руках или во всем теле, снижение веса на фоне хорошего аппетита, потливость, непереносимость тепла, повышенное артериальное давление, учащенное сердцебиение, ощущение

Зоя Агаронова

«песка» в глазах, двоение в глазах, увеличение и выпячивание глаз, слабость и чувство усталости даже по утрам, частые головные боли, боли в мышцах, онемение в руках, отечность, сухость кожи и т.п.

Если вы заметили у себя сочетание вышеперечисленных проявлений – советуем в ближайшее время обратиться к врачу-эндокринологу. Понять наличие патологии поможет анализ крови и УЗИ.

Вернемся к нашей теме. Безусловно, способ лечения (консервативное или хирургическое) зависит от типа возникшей патологии. Достаточно часто возникает необходимость хирургического лечения, абсолютными **показаниями к нему являются:**

1. Рак щитовидной железы и подозрение на рак при узловом зобе.

2. Доброкачественные образования, которые затрудняют дыхание или глотание.

3. Отсутствие эффекта вследствие лечения гипертиреоза лекарствами и радиоактивным йодом.

Щитовидная железа может быть полностью или частично удалена в зависимости от причины хирургического вмешательства.

ОПЕРАЦИИ НА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

Тотальная (полная) тиреоидэктомия – удаление всей железы и окружающих ее лимфатических узлов. **Лобэктомия щитовидной железы** – удаление одной доли щитовидной железы. **Истмэктомия** – иссечение перешейка щитовидной железы, который соединяет эти две доли. **Субтотальная тиреоидэктомия** – хирург удаляет одну полную долю, перешеек и часть другой доли. **Эндоскопическая тиреоидэктомия** – этот вид хирургии проводится для удаления маленьких кист или единичных узловых образований. Выполняя эндоскопическую тиреоидэктомию, хирург делает несколько маленьких разрезов, через которые вводится камера и инструменты.

Операции на щитовидной железе относительно безопасны, однако существует определенный риск осложнений. Выделяют метаболические и технические осложнения тиреоидэктомии.

К метаболическим осложнениям относятся *гипокальциемия* – пониженный уровень кальция в крови (при развитии гипокальциемии проводится заместительная терапия препаратами кальция и витамином D) и *тиреотоксический криз,* который может развиваться у пациентов с гипертиреозом до операции (проводится симптоматическая терапия специалистами).

Основными техническими осложнениями являются:

- повреждение верхнего гортанного нерва;
- повреждение возвратного нерва (частота поражения возвратного гортанного нерва колеблется от 3,7% до 28,3%).

О них-то мы и хотели сегодня поговорить.

ГОРТАНЬ

Гортань является органом, выполняющим множество функций: дыхательную, защитную, голосовую и речевую. Нервные волокна к гортани отходят от двух основных нервных стволов в организме: симпатического ствола и блуждающего нерва. При их механическом поражении происходит нарушение двигательной способности голосовых

складок (в норме они расширяют голосовую щель во время дыхания и смыкают голосовые складки во время фонации).

Термин «парез гортани» используется у больных, если длительность заболевания не превышает 6 месяцев. Само слово «парез» (от греч. paresis — ослабление) означает ослабление какой-либо мышцы или группы мышц. В последующем заболевание именуется «паралич гортани» (греч. paralysis — паралич), т.е. происходит полная утрата произвольных движений. Как мы уже говорили, он может быть одно- и двусторонним.

Клинические проявления *при одностороннем параличе возвратного нерва* заключаются в расстройствах голосообразования, кашле, отмечаются повышение тона, нестабильность голоса, поперхивание. Голос становится хриплым, слабым, быстро наступает утомление при разговоре. Как правило, изменения голоса возникают сразу же после операции, когда больной просыпается от наркоза.

Диагноз ставят с помощью осмотра гортани – ларингоскопии. В норме обе голосовые складки подвижны, и при звукоизвлечении (фонации) полностью смыкаются друг с другом. При одностороннем парезе или параличе голосовая складка обычно занимает промежуточное положение, она неподвижна. И при звукоизвлечении (при фонации) видно, что голосовые складки из-за этого недосмыкаются, между ними остается щель около 2-3 мм. Из-за этого и наблюдаются выраженные голосовые нарушения.

ЛЕЧЕНИЕ

Первым пунктом лечения является психотерапия, поскольку у данных больных происходит «двойной стресс» вследствие достаточно непростого для любого организма хирургического лечения по поводу основного заболевания. Он-то и провоцирует появление дополнительной

«нежданной» проблемы, решить которую не так-то просто, ведь курс реабилитации потребует колоссального терпения от больного. Лечащий врач должен объяснить пациенту задачи и перспективы восстановления голоса. В процессе реабилитации очень важно активное желание и участие самого человека.

Лечение, направленное на восстановление голосовой функции, можно начинать уже через 1-2 недели после операции.

Как правило, начинают с **дыхательной гимнастики**.

Сначала необходимо отработать ритм дыхания, улучшить соотношение вдоха и выдоха. Параллельно при необходимости начинают фонопедические занятия. Следует помнить, что заниматься нужно под контролем специалиста, ведь самостоятельно можно себе навредить. Как правило, упражнения подбираются индивидуально.

Многие фонопеды начинают занятия с упражнения «дутье в губную гармошку». Для выполнения этого упражнения рекомендуется

сесть на стул, прислониться к спинке, корпус выпрямить, ноги согнуть, ступни прижать к полу. В таком положении дуть в губную гармошку, поднеся ее вплотную к губам. Дуть медленно, протяжно, вдувая и выдувая воздух на одной ноте. Физически здоровым людям тренировку можно начинать с 45-60 секунд за прием, постепенно увеличивая нагрузку в течение 2 недель до 2 минут. Первую неделю упражнение по 45-60 секунд следует проводить 8-10 раз в день, в дальнейшем их число может быть доведено до 15. Максимальная нагрузка – 15 раз в день по 2 минуты. На первых порах дутье в гармошку иногда может вызывать головокружение. В таком случае рекомендуется сократить продолжительность дутья до 15-20 секунд за прием.

Следует отметить, что продолжительность каждого вдоха и выдоха в губную гармошку в начале занятий значительно укорочена даже тогда, когда упражнение совершенно не затрудняет. Плавность, длительность вдоха и выдоха достигаются постепенно с овладеванием навыками правильного дыхания. Дутью в губную гармошку отводится

значительная роль в функциональных тренировках голосового аппарата.

Также применяются стимулирующие **физиотерапевтические** процедуры, **иглорефлексотерапия, электростимуляция** нервно-мышечного аппарата гортани, **термовибромассаж**. Все эти виды лечения сочетаются с применением **биостимуляторов** и **витаминотерапии**. Из лекарственных препаратов широко применяются восстанавливающие миелиновую оболочку нерва (в случае если произошло его обратимое повреждение и возник парез гортани), его проводимость, общеукрепляющие и стимулирующие. Наиболее распространенные из них – это витамины **B_1, B_6, B_{12}, прозерин, аксазил, галантамин, стекловидное тело, ФИБС, жидкий экстракт алоэ**.

Жидкий экстракт алоэ – водный экстракт измельченных консервированных листьев для приема внутрь (не путайте с раствором для инъекций!), принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день. Курс лечения – 30-45 дней. В течение года проводят 3-4 курса.

Все вышеперечисленные мероприятия направлены на усиление работы «здоровой стороны». К сожалению, мы не можем «оживить» парализованную половину гортани, но мы можем «натренировать» здоровую половину так, чтобы происходило полное смыкание голосовых складок. То есть происходит компенсаторное захождение при фонации здоровой голосовой складки за среднюю линию для смыкания с парализованной голосовой складкой. Если лечение начинать в ранние сроки после операции, то уже за 2 недели удается добиться значительного улучшения голосовой функции. В тех случаях, когда начало лечения откладывается на 3-6 месяцев и более, нередко развивается атрофия парализованной голосовой складки. В этих ситуациях прогноз на восстановление голоса бывает неблагоприятным.

При односторонних параличах существует еще и хирургический метод лечения. Он направлен на приближение парализованной голосовой складки к средней линии. В парализованную голосовую складку вводят пластический мате-

риал (например тефлон), используют подшивание голосовой складки у средней линии.

При *двусторонних параличах гортани* больные практически сразу после операции на щитовидной железе жалуются на выраженное затрудненное дыхание при практически неизменяемом голосе. И у этих больных затруднение дыхания нередко связывают с заболеванием сердца или легких и проводят неадекватное лечение. Нередко для обеспечения нормального дыхания при таком параличе выполняется трахеостомия (образование временного или стойкого соустья полости трахеи с окружающей средой, осуществляемое путем введения в трахею канюли или подшивания стенки трахеи к коже).

Лечение этих больных только хирургическое и представляет собой различные пластические операции, направленные на фиксированное расширение просвета голосовой щели. Голос после этих операций ухудшается, но появляется возможность избавиться от постоянного ношения трахеотомической трубки.

Подводя некоторые итоги, хочется сказать, что если такого рода проблема затронула вас или кого-то из ваших близких, не отчаивайтесь. Не стоит думать, что «звонкий голос» утерян навсегда или что придется всю жизнь дышать через трахеотомическую трубку. Безусловно, случаи бывают разные, но в большинстве таким больным можно помочь! Главное – вовремя обратиться за этой помощью.

Зоя АГАРОНОВА,
врач-оториноларинголог,
научный сотрудник ФГУ НКЦО,
Екатерина ОСИПЕНКО,
зав. лабораторией певческого
и сценического голоса ФГУ НКЦО, к.м.н.

УЗЕЛОК ЗАВЯЖЕТСЯ, УЗЕЛОК РАЗВЯЖЕТСЯ...

Узлы на щитовидной железе

✉ *«Здравствуйте, уважаемая редакция журнала «Предупреждение Плюс». Хочу обратиться за помощью к врачу-фитотерапевту А.В. Печеневскому.*

В 2009 г. у меня выявили узловой зоб. По результатам УЗИ щитовидной железы и анализа на гормоны врач-эндокринолог назначила лечение: пить йодомарин 100 по 1 таблетке и эутирокс 25 по 1/2 таблетки натощак первые 20 дней в начале месяца, препарат антиоксикопс – остальные 10 дней этого месяца. Кроме того, пила настой: дрока, лапчатки белой и настойку марьиного корня. В санатории приняла по 8 йодобромных и пустырниковых ванн, которые чередовала. В 2010 г. вновь сделала УЗИ и анализ на гормоны.

Изменений в организме не чувствую, давление у меня: 120/80 – 130/80, но при росте 160 см вес всегда держится на постоянной отметке в 158-159 кг, зимой набрала уже 161 кг, все это вызывает тревогу. С прошлого года появились незначительные отеки под глазами. Уролог и терапевт сказали, что это могут быть отеки лимфатического характера, т.к. УЗИ почек и анализы мочи в норме.

Александр Васильевич, помогите, пожалуйста, в лечении щитовидки средствами фитотерапии. Очень хочется вылечиться! И еще у меня несколько вопросов.

Расскажите, пожалуйста, что означает диагноз «узловой зоб» и каких видов он бывает? Можно ли делать компресс на щитовидку из 9%-ного гипертонического раствора соли? Если да, то как и каким курсом? Лимфа и щитовидка – органы лимфо-эндокринной системы: нужно ли лечить лимфу и чем? Как убрать отеки под глазами? Может ли лечебное голодание помочь щитовидке? И возможно ли мне посещать сауну и баню?

Заранее вам спасибо. С уважением ваша постоянная подписчица со стажем Филимонова Е.С.».

Адрес: Филимоновой Е.С.,
213829 Беларусь, Могилевская обл.,
г. Бобруйск, ул. Лынькова, д. 1/2, кв. 77.

«Здравствуйте, уважаемая редакция «Предупреждения Плюс»!

Я ваша новенькая подписчица, журнал выписываю с 2009 года. С нетерпением жду каждого номера. Но почему-то вы не пишете ничего про щитовидную железу. У меня диффузно-узловой зоб III степени. Он, конечно, меня не беспокоит, но врачи каждый раз предлагают операцию, а я пока воздерживаюсь. Пропила 3 курса настоя болиголова, но узлы не уменьшаются, их размер – до 3 см. Посоветуйте, пожалуйста, народные рецепты, чтобы они рассосались. Желаю успеха и надеюсь на помощь. С уважением Мария Хусаиновна».

Адрес: Халиуллиной М.,
443106 г. Самара, ул. Ташкентская, д. 121, к. 64.

«ПР+»: Во время подготовки ответа читательнице из Белоруссии в редакцию пришло письмо из Самары с той же просьбой: рассказать о щитовидной железе (ЩЖ), узловом зобе, его видах и конечно же помочь в лечении средствами народной медицины.

К теме ЩЖ мы не раз обращались (см. «ПР+» № 12, 2008 г. «Узлы узлам рознь», № 11, 2009 г.) Вам, уважаемые читатели, остается только читать, а лучше штудировать каждый вышедший номер нашего издания, чтобы находить ответы на свои насущные вопросы. И в этот раз мы решили не ограничиваться короткими ответами, а опубликовать подробный материал об этом довольно распространенном заболевании, уделив особое внимание лечению щитовидной железы с помощью зеленой аптеки. Своими советами и рецептами, как обычно, делится наш постоянный автор, врач-фитотерапевт А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ.

Фото Жанны Агаповой

Щитовидная железа играет важнейшую роль в развитии многих процессов человеческого организма: ее гормоны контролируют массу тела, водно-солевой баланс, способствуют нормальной деятельности иммунной системы, а также функционированию всех органов и систем. Заболевания ЩЖ по-прежнему лидируют среди других эндокринных заболеваний.

ПРИЧИНЫ ОБРАЗОВАНИЯ УЗЛОВОГО ЗОБА, ЕГО ВИДЫ И ФОРМЫ

Дефицит йода в организме является главной причиной образования зоба щитовидной железы в России и СНГ (90% всех случаев). Этот недостаток ведет к нарушению функции ЩЖ и уменьшению объема образования гормонов щитовидной железы. Чтобы поглотить из крови больше йода, необходимого для синтеза гормонов, щитовидка увеличивается в размерах. Видимое увеличение размеров ЩЖ называется *зобом*. Другими причинами, влияющими на нарушение щитовидной железы, являются: образование антител к клеткам

ЩЖ (аутоиммунный тиреоидит); неблагоприятная экологическая обстановка мегаполисов, химические компоненты выбросов предприятий теплоэнергетики и автотранспорта, курение, наследственность – узлы, полипы, онкозаболевания у родителей, братьев, сестер по крови.

Выделяют несколько форм узлового зоба: солитарный (единичный узел); многоузловой зоб (наличие двух или более изолированных узлов); конгломератный узловой зоб (наличие двух или более спаянных между собой узлов); непальпируемый узел (размер менее 1 см, определяемый при ультразвуковом исследовании). Различают **эндемический** зоб, **диффузный токсический** и **узловой токсический** зоб.

Аутоиммунный тиреоидит, являющийся одним из самых распространенных заболеваний щитовидной железы, проявляется либо сниженной функцией ЩЖ (**гипотиреоз**), либо чрезмерным ее повышением (**гипертиреоз**).

Долгое время заболевание может существенно не проявлять себя. Потому слабость, одышку, нарушение сна больные, среди которых большинство женщины, часто принимают за переутомление. Они стараются с утра «завести» себя крепчайшим кофе, но тем самым еще больше расшатывают нервную систему. У мужчин нередко заболевания щитовидной железы проявляются нарушением потенции.

При **гиперфункции** больной часто находится в раздраженном состоянии (вплоть до агрессии), быстро худеет, несмотря на отменный аппетит, сон у него короткий и прерывистый, глаза большие и блестящие, наблюдается тремор рук. Причем заболевший может этого не замечать, с гордостью говорит о собственной исключительной работоспособности: мол, спит всего 4 часа, и спать совсем не хочется, только вот не хватает сил даже по ступенькам подняться. Между тем это не что иное, как проявление коварной болезни.

Обратная сторона медали – **гипофункция** щитовидной железы, когда происходит снижение обменных процессов. Больные – тучные, часто страдают ожирением. Обычно такие люди вялые, их постоянно клонит в сон, они жалуются на непреходящую усталость. Под стать и депрессивное на-

строение: человек малоконтактен, у него снижена работоспособность, ухудшилась память, он равнодушно реагирует на происходящее. Как правило, такие больные страдают пониженным давлением, выпадением волос вплоть до облысения, у женщин нарушается менструальный цикл.

ПРЕЖДЕ ВСЕГО – ДИАГНОСТИКА

Узлы щитовидной железы условно можно разделить на доброкачественные и злокачественные. Поэтому не теряйте времени, если УЗИ выявило у вас наличие узелков. Записывайтесь к эндокринологу, который при необходимости направит на дальнейшее обследование: анализ крови на гормоны (ТТГ, Т4,Т3), радиоизотопное исследование ЩЖ, рентген, компьютерную и магнитно-резонансную томографию.

Если врач настаивает на биопсии, он заботится о вашем здоровье и жизни. В первую очередь специалист хочет разобраться в характере клеточного строения узлов: злокачественный это узел или доброкачественный.

Тонкоигольная **пункционная биопсия** узлов щитовидной железы сводится к тому, что под контролем ультразвукового аппарата хирург тонкой иголочкой прокалывает (пунктирует) узел. Затем из просвета иглы извлекают тканевое содержимое и исследуют под микроскопом. Это делает специалист-гистолог (цитолог). Если установлена злокачественная сущность узла (рак), дальнейшее лечение планируется онкологом. При установлении доброкачественного узла в щитовидной железе следующим шагом является уточнение гормональной активности данного узла, после чего врач назначает лечение.

ВОСПОЛНЯЕМ НЕДОСТАТОК ЙОДА

При повышенных цифрах ТТГ назначается **йодомарин** по 1 табл. (100 или 200 мкг) 1 раз в день утром или **L-тироксин**. Длительность лечения – 6-12 месяцев с периодическим УЗИ-контролем. Кроме того, больным рекомендуется употреблять морскую капусту (ламинария сахаристая, фукус пузырчатый, стрария, аптечный препарат кламин).

Поскольку человек без соли не может жить, этот продукт каждый из нас употребляет независимо от достатка, соль и была выбрана основным носителем йода. Хотя в продаже сейчас появились йодированные молоко, хлеб, отруби. Сегодня соль йодируют веществом, которое не распадается при варке, кипячении, не портит вкус пищи специфическим запахом. С такой солью можно консервировать, квасить, солить овощи, поскольку она обладает еще и антисептическим эффектом, при консервации банки не взрываются.

Большое количество йода содержится в сельди, камбале, треке, палтусе, морском окуне, тунце, лососе. Он есть также в грецких орехах, киви, винограде, яблоках, хурме, черноплодной рябине с медом. Полезно прокрутить фейхоа с сахаром и, не подвергая термической обработке, хранить в холодильнике. Принимать это лекарство можно без ограничений.

А растворять йод в различных жидкостях – молоке, воде, напитках лучше не нужно. И вот почему. Суточная физиологическая норма йода для человека – 150-200 мкг (микрограмм) – миллионная часть грамма. Когда же йод капают в молоко, воду или на сахар, организм получает такие громадные дозы, что они могут заблокировать щитовидную железу. На теле рисовать популярные в народе йодные сеточки можно, однако не чаще 2-3 в месяц. Щитовидная железа имеет защитные механизмы, предохраняющие ее от избытка йода. Но если эти «избытки» станут постоянными, рано или поздно защитные механизмы могут разрушиться.

РЕЦЕПТЫ ФИТОТЕРАПИИ

Не отвергая препаратов современной медицины, при лечении щитовидной железы рекомендую использовать природные средства комплексно и на протяжении длительного времени, разумеется, при наличии положительного результата.

При *повышенной функции* назначается сбор растений на 1,5 месяца в каждый квартал года.

В сбор входят: **плоды боярышника** – 2 части, **мелисса** – 1 часть, **шалфей** – 1 часть, **лист земляники** – 2 части, **омела** – 1 часть, **подорожник** – 2 части, **зюзник европейский** – 2 части.

На 0,5 л воды взять 1,5 ст. ложки измельченного сбора, кипятить 5-7 минут, настоять 1 час, процедить.

Все последующие настои готовятся однотипно.

В настой добавить 1 ст. ложку сока пустырника (или череды), 100 капель сложной настойки, состоящей из равных долей настоек боярышника, мяты, пустырника, валерианы и хмеля. Все они продаются в аптеке. Добавить 1 ст. ложку меда, желательно лугового. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 20-30 минут до еды и на ночь.

При *пониженной функции* щитовидной железы фитотерапию лучше проводить по 1,5 месяца с 2-недельным интервалом постоянно в течение 2-3 лет или до улучшения состояния.

Зюзник европейский

Фото Александра Ефремова

Предлагаемый сбор: **трава дурнишника** – 2 части, **трава дрока красильного** – 1, **листья крапивы** – 3, **семена мордовника** – 1, **корень элеутерококка** – 1, **корень одуванчика** – 1.

В готовый настой добавить 80-100 капель настойки молодого грецкого ореха и 1 ст. ложку сока ягод бузины черной (или сока цикория). Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды вместе с 0,5 ч. ложки морской капусты.

Для улучшения обмена веществ, при пониженной функции железы и для снижения веса, как правило, больные страдают его излишком, предлагаю следующий сбор: **лист березы** – 2 части, **почки березы** – 1, **трава цикория** – 2, **корень аира болотного** – 1, **корень лопуха** – 1, **цветки ромашки** – 2.

В 0,5 л воды варите 2 ст. ложки измельченного сбора в течение 10 минут, настаивайте 20 минут. Процедите и добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте по 100 мл 4 раза в день за 20-30 минут до еды.

Утром и в обед полезно принимать цветочную пчелиную пыльцу или пергу по 1 ч. ложке. Рассасывать во рту и запивать настоем трав.

Сборы можно чередовать с перерывами в 2 недели.

Применение трав позволяет снизить порой нежелательное побочное действие медикаментов. Как правило, результаты лечения при одновременном использовании растений и медикаментозных препаратов всегда намного лучше.

Для рассасывания узлов советую сделать следующие травяные сборы.

Вариант 1: **календула, полынь обыкновенная (чернобыльник), пустырник, синяк, корень окопника, зюзник, омела, корень солодки, дрок.**

Вариант 2: цвет **боярышника, мята перечная, корень пиона, трава дурнишника, сурепки, чистотела, чернокорня, корень лапчатки белой и солодки**. Каждого растения взять по 100 граммов. Лекарственное сырье измельчается и перемешивается.

Способ приготовления:

в 400 мл холодной очищенной воды (отфильтрованной, талой или кипяченой) поместить 1 ст. ложку сбора, довести до кипения и варить под крышкой 7-10 минут. Настоять 1-1,5 часа, процедить и отжать.

В готовый настой добавить 1 ст. ложку одного из соков: зюзника, дурнишника, чистотела, календулы, подорожника, омелы, мяты, крапивы. Прием: по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды и 100 мл – на ночь. Курс – 2-2,5 месяца, перерыв – 1 месяц.

Советую также и наружно лечить щитовидную железу, так называемое местное торможение роста узлов. Для этого нужно наносить масляные вытяжки из лекарств растений: **донника, дурнишника, зюзника, чистотела, окопника** или **болиголова**.

Процедура нанесения проста: раз в день, за час до сна, масло наносится на переднюю поверхность шеи тонким слоем. Лечимся упорно и настойчиво, сменяя названия масел, в течение 6-12 месяцев.

Рецепт приготовления масла:

свежую порезанную траву (1-3 см) залейте рафинированным растительным маслом на 2-3 недели, поставьте в темное место, после чего процедите и отожмите сырье.

В сложных случаях, если у пациента обнаруживается повышенная склонность к узло- и кистообразованию, а в других органах обнаружены недоброкачественные опухоли или существует реальная угроза их возникновения, доля сильнодействующих или ядовитых растений, их соков или настоек должна увеличиваться. С этой целью для лечения используйте настойки и соки **болиголова, чистотела**, настойку **окопника**, соки **дурнишника** и **кирказона**. Эти же растения целесообразно брать для приготовления ректальных фитосвечей.

ФИТОВАННЫ

В течение 6-12 месяцев больному назначаются фитованны из **хмеля**, **пустырника**, **валерианы**, **березовых** и **сосновых** веток, **мяты**, **шалфея**, **сурепки**.

Ванны проводят следующим образом:

200-300 г сухого лекарственного сырья (одно или несколько растений из списка) помещают с грузиком в хлопчатобумажный мешочек размером со стандартный лист А4, который опускают в 4-5 л холодной

воды, нагревают до кипения и варят под крышкой 10-15 минут. Настаивают от 2 до 7-8 часов. Выливают в ванну, доливают воды (температура 35-38°С). Процедура длится 20-30 минут. Принимают ванны 2-3 раза в неделю курсом 12-15 процедур.
После перерыва в 2-3 месяца лечение повторяют.

В качестве успокоительных фитованн в равных пропорциях нужно взять: **пустырник**, **череду**, корни **пиона**, траву **дурнишника**, **мяту**, **хмель**.

250 г этого сбора варите в 4 л воды в течение 5-10 минут, настаивайте час, после чего процедите и вылейте в ванну с температурой воды не менее +36 – +38 градусов.

Процедуру принимайте 20-25 минут. После ванны нужно лечь в постель, не вытираясь полотенцем. В неделю можно принять 2 ванны, курс – 15-20 процедур.

Из собственного опыта и многих коллег-фитотерапевтов (врачей и целителей) при подобном лечении у 75-80% больных удается остановить рост узлов. У 50-60% из этого числа «счастливчиков» узлы рассасываются, у остальных значительно уменьшаются. Им требуется дальнейшее лечение в течение 2-3 лет. Еще одна категория – больные, у которых рост узлов остановился. Это где-то 10% из общего числа. Они тоже должны продолжить лечение.

Тем больным, у которых рост узлов продолжается, со своим лечащим врачом следует рассмотреть вопрос об оперативном лечении. Речь идет о тех узлах, которые за 6-месячный период увеличились вдвое.

И в конце отвечаю на вопросы читательницы из Белоруссии.

На мой взгляд, компрессы из гипертонического раствора соли менее эффективны по сравнению с фитоаппликациями (**подорожник**, **донник**, **чистотел**, **кирказон**, **дурнишник**). Свежие травы измельчаются, в марлевой салфетке прикладываются в виде компресса на область ЩЖ на 1-1,5 часа.

Щитовидная железа, как и любой орган нашего тела, связана с лимфатической системой. Патологии последней у вас, Елена Степановна, не выявлено. А вот ожирение (рост 160

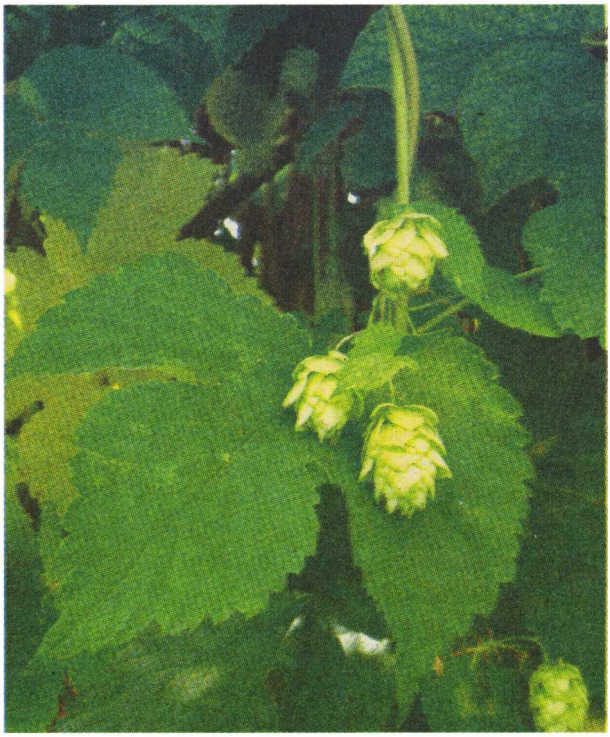


Фото Александра Ефремова

Хмель

при весе 160!) лечить непременно нужно, ведь за этим, как тень за человеком, тянутся: гипертоническая болезнь, мочекислый диатез (подагра), сахарный диабет и другие заболевания. Установлено, что люди, имеющие лишний вес, болеют в 10 (!) раз чаще, чем люди с нормальным или пониженным весом тела. Но это уже тема другой статьи.

В этой связи баня и лечебное голодание будут вам показаны. Тогда уйдут и отеки под глазами. Однако перед их применением рекомендую обратиться к своему эндокринологу.

А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

КОГДА НУЖНО СПЕШИТЬ К УРОЛОГУ

Полип уретры, острый, хронический цистит

✉ *«Уважаемая редакция, здравствуйте!*

Нуждаюсь в консультации специалистов и очень надеюсь на вашу помощь. Три года назад находилась на обследовании в стационаре по поводу заболевания мочевого пузыря. В течение 3 месяцев состояние здоровья ухудшалось, на мой взгляд, по причине неправильного диагноза. Выписку из истории болезни участковый уролог вообще не принял во внимание. Наконец, когда стало «хуже некуда», обратилась к платному урологу, который поставил диагноз – полип в уретре и сказал, что его нужно удалять.

Раньше были рези только от чая, шоколада, кислых ягод, цитрусовых, а сейчас у меня постоянные боли при мочеиспускании. Не могу даже пить настой шиповника, а ведь он не кислый. Может, это аллергия на витамин С? Мне нельзя принимать пчелопродукты, витамины, содержащие витамин С, а также препараты, содержащие ацетилсалициловую кислоту. Когда выпью жидкость, мочеиспускание частое. А так выдерживаю 1,5 , редко 2 часа.

Подскажите, пожалуйста, что мне принимать от полипа в уретре? И еще меня интересует, относятся ли полипы к опухолям? Очень прошу специалиста собрать мне травяной сбор. Только при составлении рецепта прошу учесть, что у меня атрофический гастрит (проходила обследование в 2000 г.), спастический колит (запоры) и давление 100/60; 110/60-70. Самой его мне не составить.

Может ли влиять опущение матки на частоту мочеиспусканий? А еще у меня такой вопрос. В выписке из моей истории болезни записано: «кальцинированная атеросклеротическая

бляшка в аорте». Читала, что такие бляшки могут распадаться, «рассасываться». Правда ли это и какое провести лечение, чтобы она «рассосалась»? Может ли бляшка в аорте влиять на кровоснабжение конечностей (у меня часто зябнут пальцы ног)?

Очень прошу вас не указывать мою фамилию и адрес. С уважением и огромной надеждой на ваш ответ».

Адрес: Л.К.,
610010 Кировская обл.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ: Уважаемая читательница, по представленному описанию вашей болезни считаю, что у вас наблюдается обострение *хронического цистита*, который необходимо лечить как медикаментозно, так и с помощью лекарственных растений.

Напомню, что по течению заболевания различают острый и хронический циститы. *Острый цистит*, как правило, возникает через некоторое время после переохлаждения, перенесенных инфекционных заболеваний или воздействия другого провоцирующего фактора. Его основными симптомами являются частые и болезненные мочеиспускания, боли в низу живота, пиурия (появление гноя в моче). Интенсивность болей при мочеиспускании нарастает, причем боль может принимать почти постоянный характер, но чаще она связана с началом или концом акта мочеиспускания. *Хронический цистит* протекает либо в виде непрерывного процесса с постоянными, более или менее выраженными жалобами и изменениями в моче, либо имеется рецидивирующее течение с обострениями, протекающими аналогично острому циститу, и ремиссиями, во время которых все признаки цистита отсутствуют. (Более подробно об этом заболевании можно прочитать в № 14, 2010 г. вестника «ЗОЖ» «Клюква и хвощ изгоняют недуг прочь».).

На мой взгляд, вначале вам нужно провести медикаментозное лечение и только потом перейти на травы, т.к. ваше заболевание имеет тенденцию к обострению. Кроме того, еще

три года назад у вас обнаружили мочекаменную болезнь (МКБ), которая может осложнять лечение цистита.

К тому же опущение матки, если таковое у вас есть, также негативно повлияет на развитие этой болезни и возникновение других воспалительных заболеваний тазовых органов. По-моему, полип лучше удалить, но сидеть сложа руки и ждать рецидива не стоит.

Если у вас обнаружена холестериновая бляшка в аорте, нельзя исключить, что подобные бляшки есть и в артериях нижних конечностей. А зябкость конечностей может быть связана с малоподвижным образом жизни или снижением функции щитовидной железы. В этом случае необходимо провести дообследование этого органа в поликлинических условиях.

ФИТОТЕРАПИЯ ПРИХОДИТ НА ПОМОЩЬ

Для лечения *хронического цистита* возьмите в равных весовых соотношениях:

лист брусники, березы, череду, спорыш, золотарник и календулу, измельчите. 1 ст. ложку сбора залейте 300 мл воды, доведите до кипения и варите 5 минут. После настаивания в течение1-1,5 часа процедите, добавьте 1 ст. ложку меда и принимайте по 100 мл трижды в день за 20 минут до еды.

Одновременно по вечерам на область мочевого пузыря на 15-20 минут можно поставить грелку. Как правило, в течение 2-3 недель цистит проходит. В упорных случаях рекомендую добавлять в каждую порцию отвара по 15-20 капель аптечного цитросепта (вытяжка из семян грейпфрута).

Такие процедуры можно проводить и после применения медикаментозных средств, т.к. они закрепляют результаты лечения, ведь у женщин цистит имеет привычку возвращаться.

При *цистите* и *мочекаменной болезни* приготовьте сбор из **подорожника**, листьев **березы**, **брусники**, **пастушьей сумки**, **спорыша**, **зверобоя**, **чистотела**, цветков **календулы**, **лабазника**, семян **укропа**, корня **солодки**.

Каждой травы возьмите по 50 г, измельчите и перемешайте. 1 ст. ложку сбора залейте 500 мл холодной воды, доведите до кипения и варите 10 минут на малом огне под крышкой. Дайте настояться 1-1,5 часа, затем процедите. В отвар добавьте по 1 ст. ложке меда, сока спорыша (можно заменить соком подорожника, цикория, пастушьей сумки) и 50 капель аптечного цитросепта (эффективен против микробов, вирусов, грибков и простейших).

Полученную смесь следует принимать следующим образом:

первые 10 дней отвар пейте по глотку равномерно в течение дня независимо от приема пищи. При этом по вечерам необходимо ставить теплую грелку на низ живота на 15-20 минут. С 11-го дня начинайте принимать по 50 мг 10 раз в день между приемами пищи и за 20-30 минут до еды. Это еще 2-3 недели. Далее – по 100 мл 1 раз в день до еды, а остаток 100 мл выпивайте на ночь.

Советую такое лечение проходить ежеквартально в течение предстоящего года, причем после окончания каждого курса необходимо сдавать анализ мочи и консультироваться с врачом-урологом.

От *полипов в уретре* подойдет следующий сбор трав: **кирказон, омела, подорожник, чистотел, корни цикория и окопника, золотарник, березовый лист, ромашка, цветки софоры** (по 50 г каждого вида трав).

Способ приготовления:

на 300 мл воды возьмите 2 ч. ложки сбора, доведите до кипения, поварите 5-7 минут, настаивайте 1 час, процедите. В полученный настой добавьте по 1 ст. ложке сока чистотела (или на выбор: сок лопуха или кирказона, сок из ягод черной бузины или омелы), 1 ст. ложку меда и 1 ч. ложку настойки календулы или подорожника (продаются в аптеке).

Принимать следует по 70 мл 3 раза в день и 70 мл на ночь.

Курс рассчитан на 2 месяца. Повторять его следует 1 раз в 4 месяца, т.е. в течение года необходимо провести 3 курса лечения.

Полипы с давних времен лечат также консервативно, прижигают раствором азотнокислого серебра (ляпис), чистотелом, прополисом, цитросептом. Но это область гинекологической или урологической врачебной помощи.

НА ЗАМЕТКУ!

Я неоднократно писал о том, что врачей бояться не нужно, они тоже люди. Если «участковый уролог не принял во внимание выписку из истории болезни вообще», это его не красит. Продолжая поиски, сходите к другому врачу, в конце концов, обратитесь в платную поликлинику. Ведь речь идет о вашем здоровье. И если будет упущено драгоценное время и необходимое лечение, страдать будете вы.

Мои коллеги по «Предупреждению Плюс», стараясь помочь больным, дают прямые телефоны врачей. У читателей есть возможность позвонить лично специалисту. Но и здесь бывают казусы. Иногда звонки раздаются поздним вечером, в выходные дни, во время поездки в общественном транспорте... Поинтересуйтесь, может ли доктор объяснить в этой ситуации, например, «сколько нужно капель цитросепта нанести на ступню, чтобы избавиться от грибка»?

В остальном наша дружба с читателями базируется на вере, взаимном доверии, стремлении редакции глубоко разобраться в проблемах и доступно донести до каждого способы их решения. Будьте все здоровы.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы к доктору, с ним можно связаться по моб. тел.: 8-926-532-69-54; в среду или субботу – с 10 до 14 часов по тел.: 8-499-151-04-17.

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ...

Несколько лет назад (см. «Предупреждение Плюс» № 5, 2005 г.) мы опубликовали интервью с Ириной Цветковой, автором методики омоложения лица и, надо думать, всего организма. Сама методика не осталась незамеченной читателями – звонки с вопросами по ней до сих пор поступают в редакцию. Поэтому мы решили еще раз связаться с Ириной Викторовной и узнать, не изменились ли ее взгляды на сам метод, есть ли что новое в технологии омоложения и так далее. Это коротенькое интервью может показаться не совсем понятным тем, кто не знаком с методикой Цветковой. В таком случае переходите сразу к следующему материалу с описанием методики, – потом вернетесь сюда опять и перечитаете интервью еще раз с бóльшим пониманием дела.

«Предупреждение Плюс»: **Ирина, скажите, в том, что происходит омоложение лица после ваших процедур, нет ли чего-то нематериального? Какого-то «энергетического» воздействия, гипноза и прочее?**

Ирина ЦВЕТКОВА: Нет, конечно, за исключением моего расположения, хорошего настроя к человеку, сочувствия ему. Но это касается выполнения любой работы – делаешь с любовью, представляешь себе конечный результат, и он обязательно будет. Моя методика основана на трех принципах. Первый из них – внутренний.

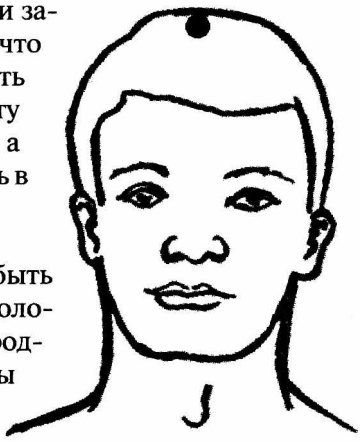
«ПР+»: Я знаю, что вы увлекаетесь восточными практиками. Это, наверное, не объяснишь в одном-двух абзацах. Как бы сделать то, о чем вы собираетесь рассказать, доступным для понимания простых смертных?

И.Ц.: Можно не заниматься изучением теории, а сразу приступить к практике. Подойдите к зеркалу, посмотрите

на свое отражение. Вам не очень нравится то, что вы видите? Тогда как бы наденьте розовые очки, включите любовь и сопереживание к человеку, которого вы видите в зеркале, улыбнитесь ему. Представьте его на 20-30 лет моложе, мысленно разгладьте морщины, поднимите скулы, очертите овал лица. Нужно не только вспомнить то, как выглядело ваше лицо раньше. Представьте ваше настроение, самочувствие, ту внутреннюю энергию и силу, которая кипела в вас в самые счастливые мгновения вашей жизни. И вы увидите, как заблестят ваши глаза, приподнимутся уголки рта, разгладятся морщины. Можно взять фотографию двадцатилетней давности, ту, на которой вы себе нравитесь, и, глядя в зеркало, совместить мысленно два образа.

«ПР+»: Что представляет собой второй принцип?

И.Ц.: Он основан на знании законов физики. Это означает, что силу к лицу надо прикладывать не бездумно, не просто давя в ту зону, с которой ты работаешь, а с вектором силы. То есть давить в определенном направлении.



«ПР+»: В каком?

И.Ц.: Вектор силы должен быть всегда направлен в макушку головы – точку, где у детей бывает родничок (**см. рисунок**). Китайцы называют эту точку бай-хуэй. Ничего сложного в этом нет, нужно просто думать о макушке, создавая движение от той точки, на которую вы воздействуете, к точке бай-хуэй.

«ПР+»: Я не понял, что значит «создавая движение»?

И.Ц.: То есть давить, направляя движение на макушку головы. Как будто двигаясь по линии, которая соединяет точку воздействия и точку бай- хуэй. Что происходит при таком воздействии? Активизируются лимфоток и кровоток, которые и по окончании процедуры будут продолжать

работать, чтобы мышцы лица запомнили свое правильное положение.

«ПР+»: Вы рассказывали про три типа движений: похлопывания, щипки и надавливания. Тот вектор, о котором вы только что упомянули, относится только к надавливаниям?

И.Ц.: Вот мы и добрались до третьего принципа. Все три типа движений должны выполняться в указанном направлении. При щипке главный палец – большой, который всегда находится снизу; его движение и должно быть ориентировано на макушку. Указательным пальцем я только придерживаю кожу. Похлопывания производятся подушечками пальцев, которые «смотрят» всегда вверх на макушку.

«ПР+»: В чем отличие вашего самомассажа от других методик работы с лицом: различные движения губами, челюстью и так далее?

И.Ц.: Главное отличие в том, что не создаются и не усугубляются мимические морщины. Зато возникает правильный приток и отток крови и лимфы, и идет воздействие на эпидермис, дерму и лицевую мышечно-соединительную ткань.

«ПР+»: Все-таки не очень понятно с этими тремя типами движений. Похлопывания, как я понял, направлены на разогрев и активизацию крово- и лимфотока. Пощипывания накачивают мышцы. Для чего нужны точечные надавливания?

И.Ц.: Надавливания вызывают сильный приток крови к месту воздействия, ускоряют регенерацию клеток и фиксируют мышцы. Они при этом как бы вспоминают свое правильное положение и приподнимаются. Если систематически делать массаж, то очень быстро мышцы окрепнут и даже увеличатся в объеме. Это и есть самое главное – как только мышцы поднялись и увеличились в объеме, кожа натягивается, очерчивается овал лица. При активизации лимфотока и кровотока уйдет лишняя вода, а вместе с ней и жировая клетчатка.

«ПР+»: Подождите, подождите. Почему образуется эта самая жировая клетчатка, а затем и брыли, делающие лицо бульдожьим?

И.Ц.: С годами ослабевают скуловые мышцы, а они на лице самые мощные, тяжелые и давят на мышцы, которые держат углы рта, – эти мышцы начинаются от краешка носа и заканчиваются у уголка рта. При этом углы рта опускаются, нарушается отток жидкости, появляется отечность, ускоряется образование жировой клетчатки, и на нижней линии лица появляются брыли. Эта ситуация усугубляется и в связи с перераспределением жировой клетчатки с верхней части лица вниз– что делать, силу гравитации никто не отменял.

Молодость – это не количество морщинок, а активные скуловые мышцы, чистый овал лица, горящие глаза и хорошее настроение! Будьте радостны и активны, правильно питайтесь и следите за здоровьем. Каждый день делайте самомассаж, и вы увидите, как стрелка часов на вашем лице пойдет назад, вопреки законам природы.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

«ПР+»: Ну и теперь надо бы повторить саму методику Ирины Цветковой.

ВРЕМЯ ОСТАНАВЛИВАЮТ РУКАМИ

«Гримеры всегда стараются замазать мои морщины. Они не знают, каким трудом они мне достались», — так говорила великая итальянская актриса Анна Маньяни. Да, эти самые морщины. Каждый день зеркало неумолимо напоминает о том, что время идет, бежит, несется галопом вскачь, и где-то там будет финиш – ничего вроде бы не поделать... Конечно, жить вечно нельзя. А вот вернуть молодость, сбросить лет 10-15, а то и 20, оказывается, можно. Редакции стало известно, что есть в Москве специалист по разворачиванию времени вспять, и зовут этого специалиста Ирина Цветкова. Записаться на прием к ней невозможно. Очередь «забита» на два года(!) вперед, а дальше записи нет – шутить со временем Ирина не любит. Почему люди буквально ломятся помолодеть – понятно. А вот как этого добивается Ирина Цветкова? Наш корреспондент Сергей Андрусенко долго искал возможность встречи с ней. И наконец она представилась.

«ЗОЖ»: Ирина, так ли уж реально помолодеть лет на 15? Что-то не верится...

Ирина ЦВЕТКОВА: А вы вот посмотрите на фотографии этих людей. Ничего странного не замечаете?

«ЗОЖ»: Вроде нет, а зачем вы сначала нынешнюю фотографию вклеили, а затем юношескую?

И.Ц.: Все как раз наоборот. Видите, вот здесь – женщина 45 лет, а напротив – ей 48.

«ЗОЖ»: Вы хотели сказать – 28?

И.Ц.: Да нет, здесь ей именно 48.

«ЗОЖ»: Не может быть! Объясните, как это возможно?

И.Ц.: Процесс старения – естественная вещь. Он запрограммирован в клетках организма и начинается тогда,

когда ухудшается состояние защитных систем клеток. Также процессы старения происходят на гормональном уровне – с возрастом, как известно, мы испытываем недостаток гормонов. Все это касается как кожи лица, плотность и эластичность которой уменьшаются, кожа становится суше, так и мышц лица, которые теряют свой тонус. И под действием силы тяжести лицо «падает».

«ЗОЖ»: Вот как, все дело в земном притяжении. А я думал, виноваты морщины...

И.Ц.: Не совсем так. Морщины, конечно, появляются, но главная причина старения лица – потеря тонуса его мышцами, в результате чего лицо «провисает», морщины еще больше усугубляются. Кроме того, в результате возрастного гормонального дисбаланса появляются брыли, вторые и третьи подбородки, дальше, думаю, можно не продолжать. Так вот, одним из современных средств омоложения является *гормональная косметика*. Как только вы нанесли на кожу лица гормональный крем, он моментально впитывается и тут же начинает «работать», лицо временно молодеет. Но есть и отрицательное воздействие: гормоны вмешиваются в работу всего организма и пагубно влияют на деятельность печени, почек, надпочечников. Кроме того, происходит привыкание организма к внешним гормонам, и через какое-то время подпитывать ими кожу приходится все чаще, постепенно переходя к более сильным гормонам. В конце концов, эти кремы перестают работать вообще, пружина старения, которая была оттянута внешними гормонами, распрямляется, и лицо стареет прямо на глазах. Второй путь – это *инъекции ботокса* – вещества, блокирующего подвижность лицевых мышц на срок до четырех месяцев. После таких инъекций вы можете разговаривать, улыбаться, но никакой мимики на лице не происходит, кожа не «намарщивается», и морщины постепенно разглаживаются. Но при этом, если обкалывают лобные мышцы, происходит опускание верхнего века, которое потом не удается убрать никакими средствами. Если обкалывают подглазничную область, тонус скуловых мышц падает, опускаются щеки и углы рта, возникают брыли, ме-

няется овал лица. Со временем происходит атрофия самих мышц. Третий путь – *гелевые инъекции* в область продольных морщин. Этот гель со временем должен рассасываться и выводиться с лимфой и кровью, но во многих случаях он капсулируется, обрастает коллагеном, образуются бугры, лопаются сосуды... Четвертый путь – силиконовые имплантаты, вставляемые оперативным путем...

«ЗОЖ»: Стойте, стойте, стойте. Минусы этого и следующих методов омоложения лица и так понятны. Прежде всего это весьма дорогие процедуры, и я не уверен, что среди читателей вестника «ЗОЖ» найдется хотя бы один, который мог бы себе позволить нечто подобное. Давайте вернемся к вашей методике, не требующей ни особых затрат, ни, как я слышал, ни оперативного, ни медикаментозного вмешательства.

И.Ц.: Действительно, я не использую ни гормональной косметики, ни гелевых, ни ботоксосодержащих препаратов, ни имплантатов. То есть ровным счетом ничего искусственного.

«ЗОЖ»: Что же тогда?

И.Ц.: Я делаю скульптурный массаж лица. Если хотите – фейсбилдинг, по аналогии с бодибилдингом.

«ЗОЖ»: Что происходит при этом с лицом?

И.Ц.: Представьте, что вы ходите в тренажерный зал или занимаетесь какими-либо физическими упражнениями. Что происходит сначала? Вы худеете, избавляетесь от лишней тканевой жидкости и жировой клетчатки. После этого начинается рост мышц, они увеличиваются в объеме, потом – твердеют. То же самое происходит и с лицом. На упругую увеличенную в объеме группу скуловых мышц натягивается «провисшая» кожа, разглаживаются морщины, регенерационные и обменные процессы в клетках кожи идут быстрей, ее состояние улучшается.

«ЗОЖ»: Раз уж мы заговорили об аналогиях с культуризмом, то возникает вопрос: не вернется ли все на круги своя при прекращении тренировок?

И.Ц.: Во-первых, не сразу. Во-вторых, после курса из 10 массажей в течение 2 месяцев (то есть примерно 2-3 раза в неделю) вы переходите на профилактический режим 1 раз в месяц.

«ЗОЖ»: Массаж предполагает походы к косметологу. А нельзя ли приблизиться к вашим результатам самостоятельно?

И.Ц.: Можно. Для этого я разработала технику *самомассажа*, который надо включить в комплекс упражнений и занятия для лица, как гимнастику для тела. Заметные улучшения появляются, когда вы используете эту технику в течение 3 месяцев 2 раза в неделю. Регулярное выполнение самомассажей в будущем позволит сохранить молодость на долгие годы.

«ЗОЖ»: Убедили. Давайте перейдем к практике.

И.Ц.: Перед самомассажем надо очистить лицо тоником или очищающим молочком, нанести на лицо скраб или крем по типу кожи. Все движения делают снизу вверх, против силы гравитации.

«ЗОЖ»: Давайте остановимся на скрабе. Что это такое и можно ли приготовить его самому?

И.Ц.: Скраб – это крем по типу кожи с мелкодисперсным абразивом, например, перетертой в мелкий порошок яичной скорлупой. Можно приготовить его и самому. Вот простейший рецепт:

берем кофейную гущу, оставшуюся после выпитого натурального смолотого в кофемолке кофе, и смешиваем ее с густой сметаной в соотношении примерно 2 части гущи и 1 часть сметаны. Хорошо размешиваем и наносим на лицо. Жирность сметаны подбираем в соответствии с типом вашей кожи: если кожа нежирная, сметану берем пожирнее и наоборот.

Далее приступаем к самомассажу, в котором используется всего 3 вида движений: *похлопывание ладонями или пальцами*, *сильные щипки большим и указательным пальцами* и *сильные точечные надавливания*.

«ЗОЖ»: Насколько сильными должны быть щипки и надавливания?

И.Ц.: По ощущению – до средней боли. Итак, **1-й этап** – похлопывания ладонями двух рук (пальцы держим вертикально) по лицу, от подбородка ко лбу, до легкого покраснения кожи. Руки «ходят» возвратно-поступательными движениями снизу вверх, хорошо «отшлепывая» кожу по пути вверх. При этом область щитовидной железы надо избегать (рис.1).

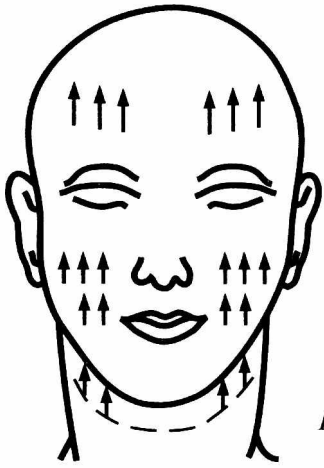


Рис. 1

2-й этап – щипки большим и указательным пальцами двух рук в том же направлении, что и на 1-м этапе. (рис. 2).

Рис. 2

«ЗОЖ»: Щипок, как вы сказали, это захват кожи между большим и указательным пальцами. Как при этом расположен большой палец – сверху или снизу?

И.Ц.: Большой палец – снизу, указательный – сверху в согнутом состоянии, то есть мы защипываем кожу подушеч-

кой большого пальца и второй фалангой указательного. Продолжительность 2-го этапа – около 1 минуты. Далее – **3-й этап** – «мелкие» прощипывания мимических морщин подушечками большого и указательного пальцев (рис. 3а и 3б).

«ЗОЖ»: Что понимается под мимическими морщинами?

И.Ц.: Под мимическими понимают морщины, возникающие вследствие мимики лица. Это область над верхней губой, над бровями, «гусиные лапки» около глаз и область лба над переносицей (рис 3а), носогубные складки, впадина между подбородком и нижней губой и область на лбу над бровями (рис. 3б). Продолжительность 3-го этапа – около 2 минут.

Рис. 3а

Рис. 3б

Затем **4-й этап** – сильные щипки с захватом группы скуловых мышц (рис. 4). Продолжительность – около 1 минуты.

«ЗОЖ»: В чем особенность скуловых мышц? Почему они выделены в отдельный этап?

И.Ц.: Скуловые мышцы «держат» лицо, они более всего заметны, и их состояние сразу бросается в глаза. В молодом, здоровом организме они, как правило, упругие, на них хорошо натягивается кожа. Когда они в тонусе, лицо оживает, приобретает здоровый вид. Это, кстати, свидетельствует и об улучшении функции внутренних органов, проекции которых расположены на лице.

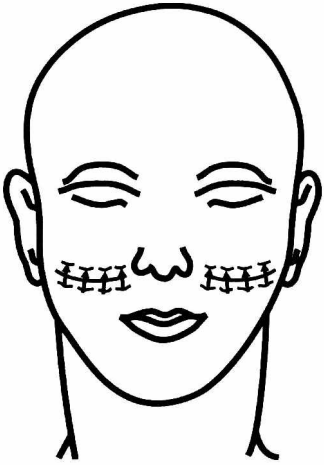


Рис. 4

«ЗОЖ»: Вот как! Где расположены эти проекции?

И.Ц.: На подбородке находится проекция органов ЖКТ; нижняя часть лица от носа – область гинекологии; щеки – печень; вокруг глаз – почки, сердце, позвоночник; от висков вдоль скул (по линии бакенбардов) и вниз под подбородок – проекция гормональной системы.

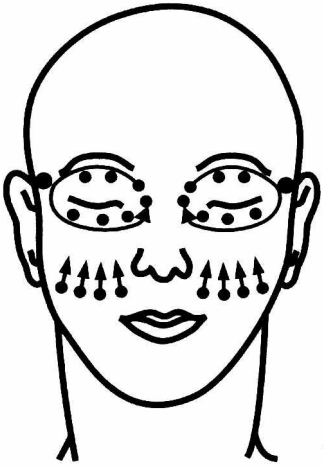


Рис. 5

Переходим к **5-му этапу**. Это точечные надавливания подушечками указательных пальцев в области скуловых мышц, вокруг глаз (начиная от переносицы) и в области виска – тройничный нерв (рис 5). Продолжительность этого этапа – около 1 минуты.

«ЗОЖ»: Как долго нужно давить в одну точку?

И.Ц.: 3-5 секунд, до появления легкой боли. Надавливания делаются обеими руками одновременно, симметрично относительно носа. Следующий, **6-й этап** состоит из трех стадий. Здесь также будут симметричные точечные надавливания подушечками указательных пальцев двумя руками одновременно. Вначале – 5 пар точек по центральному тепловому каналу (рис. 6а).

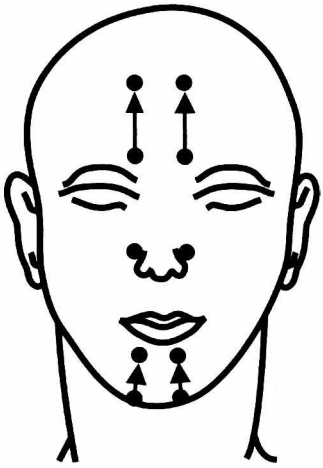


Рис. 6а

Затем 2 точки под подбородком, 2 – под нижней губой, 2 – на выпуклых частях скуловых мышц, 2 – на висках (тройничный нерв) (рис. 6б).

И наконец, 2 точки под подбородком, 2 – под нижней губой, 2 – лимфатический узел под мочкой уха, 2 – мочки уха, 2 – в верхней части ушной раковины (рис. 6в). Продолжительность каждой стадии – около 20 секунд.

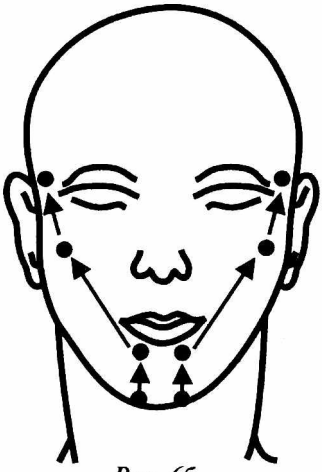


Рис. 6б

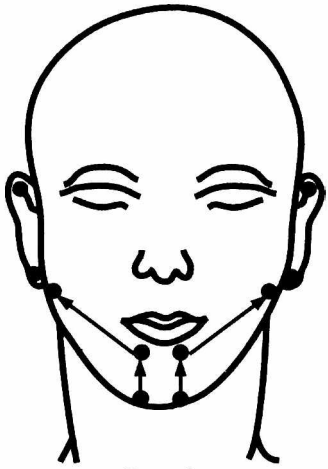


Рис. 6в

В конце самомассажа (**7-й этап**) выполняется «пальцевый душ» – легкие похлопывания пальцами (рис. 7).

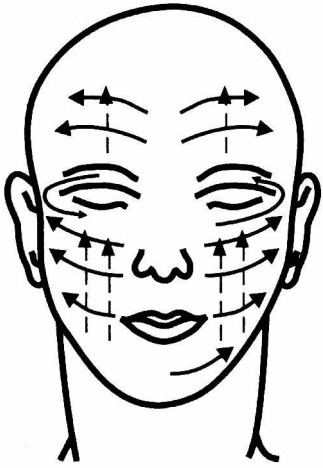


Рис. 7

«ЗОЖ»: Как поступить с нанесенным перед началом процедуры скрабом или кремом?

И.Ц.: В случае скраба смыть его теплой водой и нанести немного крема по типу кожи: вечером – ночной, утром – дневной. Если перед массажем наносился крем, то его излишки промокнуть салфеткой и дать впитаться. Можно дополнить это следующей процедурой:

2 ст. ложки овсяных хлопьев размолоть в кофемолке или в ступе, насыпать в чашку, залить (верхом) кипятком, настоять 20 минут и киселеобразную жидкость верхней части настоя нанести на лицо. Дать высохнуть и смыть теплой водой.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы, вы можете связаться с Ириной Викторовной по телефону в Москве: (495) 689-04-01.

ПЕСНЬ О ТЕРНОВНИКЕ

Гипотиреоз, болезни почек, запоры, лихорадка

Полным ходом идет сбор нового урожая (фрукты, ягоды), и поэтому нужно уже сейчас определиться, какие лекарственные растения заготавливать людям для лечения тех или иных заболеваний. Мне сегодня хочется рассказать о незаслуженно обойденном травниками (и не только ими) растении под названием терн.

Терн прежде всего используется, и то не широко, как пищевое растение, но из-за относительно малоприятного вкуса (кислый) его чаще всего предпочитали добавлять в качестве улучшителя вкуса в различные компоты, джемы, варенье. И совсем немногие знают, что терн – хорошее лекарственное растение. Среди многих целебных свойств терна мне хотелось бы особенно выделить благоприятное воздействие его на *щитовидную железу*. Но все по порядку.

Фото Светланы Бялковской

Терн относится к семейству розоцветных (как и яблоня, и вишня, и слива, на которую он очень похож своими плодами). Это ветвистый, колючий, корнеотпрысковый кустарник с продолговато-эллиптическими листьями с городчато-пильчатой кромкой. Цветки белые, пятилепестковые, со многими тычинками. Плоды черные, с сизым налетом, кисло-сладкие, я бы даже сказал, кислые. Растение может достигать высоты 3 м.

Замечательно, что терн совершенно неприхотливое растение как к почве, так и к погодным условиям. Произрастает по всей территории европейской части России, кроме Крайнего Севера, а также в Западной Сибири, на Кавказе. Но особенно предпочитает лесостепную зону. Во многих областях России терн массово вырубают, поскольку энергия его корневого роста настолько мощная, что молодая корневая поросль быстро заглушает все рядом растущие растения. Цветет терн ежегодно, причем очень обильно, в апреле-мае, еще до появления листьев, выдерживает небольшие заморозки, поэтому ежегодно и приносит урожай. Для лечебных целей идут и листья, и цветки, и плоды, и корни, и даже кора. Цветки собирают в апреле-мае, молодые листья – в мае, корни – осенью, кору – весной (когда производят обрезку деревьев и снимают кору с вырезанных побегов). Семена, то есть косточки, содержат ядовитые вещества, и это нужно учитывать при использовании плодов как в пищу, так и для лечения.

Характерно, что различные части растения действуют на функции организма неодинаково. **Цветки** увеличивают выделение пота, то есть обладают *потогонным действием*, возбуждая деятельность почек, повышают выделение мочи. Настой цветков терна подавляет *тошноту*, а также действует как *послабляющее* средство (при запорах). Замечательно, что цветки улучшают обменные процессы и благоприятно влияют на состояние кожи. **Молодые листья** обладают сильным *мочегонным* и щадящим *послабляющим* свойством, **корни и кора** – выраженным *жаропонижающим* действием. **Зрелые плоды** имеют вяжущее свойство и с успехом издревле в деревнях использовались при *поносах*.

Можно в целом сказать, что чаще всего настой молодых листьев и цветков пьют как слабительное и

мочегонное, настой плодов – как противопоносное, а отвар коры, кроме того, еще и как противолихорадочное средство.

Несколько реже **цветки терновника** в виде настоя используются для лечения *мочеполовой системы*, ибо терн возбуждает фильтрационную функцию почек и снимает воспаление.

Для этого нужно взять 50 г сухих цветков, заварить их 1 л крутого кипятка, настоять 15 минут и пить по 100 мл 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Известно одно оригинальное действие **корней терновника**. Отвар их нужно пить глотками еще горячим при *повышенной температуре* тела и лихорадочном состоянии.

Для приготовления отвара взять 50 г сухих корней, залить их 500 мл кипяченой воды комнатной температуры, довести до кипения и кипятить на слабом огне 30 минут. После 10-минутного охлаждения процедить.

О способности терна нормализовать обменные процессы при кожных заболеваниях выше говорилось, подобным действием он обладает и в отношении щитовидной железы.

Было замечено, что после потребления плодов терна (в различных видах) при *гипотиреозе* (при пониженном синтезе гормонов) состояние больных улучшается, а показатель ТТГ приходит в норму. Сказать однозначно, что это происходит только за счет терна, нельзя, чаще это лишь дополнительное средство в комплексном лечении, в основе которого лежат препараты, например Л-тироксин. Но факт остается фактом, благоприятное действие терна при гипотиреозе отмечается многими. При этом нормализуются клинические показатели (исчезают тошнота, слабость, стабилизируется артериальное давление). Некоторые утверждают, что все зависит от повышенного содержания в терне йода, другие же обобщают, заявляя, что неизвестно, какой механизм работает, но обменные процессы, которые регулирует щитовидная железа, при этом нормализуются.

И уж коли разговор зашел о щитовидной железе, вернее, о лечении гипотиреоза, не могу не посоветовать в этом случае полный курс фитотерапии. Конечно, фитотерапия является дополнительным лечением, в основе же его лежат гормональные препараты.

Более конкретно *схема лечения гипотиреоза* выглядит так.

Из препаратов – прием Л-тироксина (25 или 50 мг, дозу согласовать с врачом), который принимать утром до еды.

Через 40 минут после еды принимать внутрь по 1 ч. ложке **настойки дурнишника** 3 раза в день и буквально еще через 20-30 минут **настой плодов терна** с **плодами черноплодной рябины** – тоже 3 раза в день по 100 мл.

Взять поровну плоды терна и плоды черноплодной рябины (предварительно освободив терн от косточек). Заварить 3 ст. ложки плодов 500 мл кипятка, настоять, утеплив, 30 минут.

Поговорим теперь о дурнишнике, о котором разговор еще не шел. Он относится к тем лекарственным растениям, которые кроме высокого содержания йода способны нормализовывать обменные процессы, обусловленные деятельностью щитовидной железы.

Для приготовления настойки дурнишника нужно взять 50 г сухого сырья, настоять в 0,5 л водки 3 недели, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день через 40 минут после еды.

До проведения курса лечения нужно сделать биохимический анализ крови на уровень ТТГ. После месячного вышеуказанного курса лечения сделать 10-дневный перерыв и далее лечение повторить, затем сделать повторный анализ на ТТГ.

По степени нормализации этого гормона судят об эффективности лечения болезни. Конечно, учитывают и клинические показатели.

Вообще же, кроме уже упомянутых растений (терн, черноплодная рябина, дурнишник), применяемых при лечении гипотиреоза, могут быть с успехом применены также: **дрок красильный, дягиль, душица**. Использовать их можно в виде настоев.

Для этого 1 часть сырья залить 20 частями кипятка, настоять 20 минут, принимать по 100 мл 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

Виктор КОСТЕРОВ,
врач-фитотерапевт.

БУКВИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ И ДЕТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА

Нервное истощение, головные боли, подагра; желтуха, гепатит; болезни почек; укусы бешеных животных; инсульт, обмороки, диарея, подагра, женские болезни; болезни селезенки; туберкулез, рак легких с кровохарканьем; легочные кровотечения; склонность к атеросклерозу, повышенное артериальное давление, ухудшение обмена веществ, образование шлаков; лимфогранулематоз; мышечный ревматизм; молокогонное средство

В современных книгах-травниках, в Интернете рецепты от укусов ядовитых змей и бешеных животных не даются. Считается, что в наш цивилизованный век змеи и прочие ядовитые особи практически исчезли. Тема стала неактуальной, и писать о ней вроде бы нет смысла. Но обратите внимание, что бешенство – это острая инфекционная болезнь, вызываемая вирусами. Передается человеку через укусы или ослюнение больными животными. При этом поражается центральная нервная система; возбуждаются функции дыхания и глотания, повышается слюноотделение; зараженный человек становится агрессивным, бешеным. При несвоевременном оказании помощи наступает агония и смерть. И если какая-либо трава может оказать услугу при таком остром заражении, то она заслуживает всяческого внимания, изучения и применения.

Дошедшие до нас записи древних лекарей, а также исследования научной медицины показали, что буквица лекарственная способна противостоять самым страшным инфекционным заболеваниям.

Буквица лекарственная (Betonica officinalis). Многолетнее растение семейства губоцветных. С весны на по-

верхности земли вырастает пучок листьев на длинных черешках, чаще с одним стеблем. Стебель четырехгранный прямостоячий, опушенный, высотой от 30 до 100 см; в верхней части безлистный или редкоолиственный. Листья длинноянцевидные, у основания сердцевидные, зубчатые, длиной 15-20 см, тоже опушенные. Цветки – яркокрасные или пурпурные. Они сидят в пазухах листьев, постепенно кверху сближаются, образуя колосовидное соцветие («красивая голова» по-латыни). Цветет с июня по сентябрь. Запах своеобразный, ощутимый. Вкус солоновато-горький.

Распространено повсеместно – европейская часть, Поволжье, Дон, Крым, Кавказ, Сибирь. Растет на сухих, слабокислых, гумусных, песчаных, иловых и глинистых почвах. От низменности до предгорий, на горных лугах, пастбищах, в светлых лесах. Любит поселяться на лесных посадках, среди кустарников, на вырубках.

Надземная часть растения содержит эфирное масло (до 0,06%), флавоноиды, сапонины, алкалоиды, азотосодержащие соединения бетаин, бетоницин, пигменты, дубильные, слизистые вещества, горечи, витамин С.

Заготавливают листья, цветки и стебли во время цветения, корни – осенью. Сушат в тени, на проветриваемых чердаках. Хранят в бумажных мешках и картонных коробках в сухих помещениях на протяжении двух лет.

Буквица – ценнейшее лекарственное сырье, получившее широкое признание у народа. От 33 недугов применяют это растение!

Помню, еще в детстве в глухом селе моя мама привела меня, сильно простуженного, к деду Никифору. Напоил он меня чаем из буквицы – болезнь как рукой сняло. Деду было за 90. Служил он военным фельдшером еще в царской армии. На столе у него лежала старинная книга – травник издания 1802 г. Спустя много лет в архиве библиотеки такую книгу я увидел: Соболевский Г. «Санкт-Петербургская флора», С-Петербург, 1802 г. В этой книге приведены рецепты по применению буквицы.

1. Нервное истощение, головные боли, подагра, желтуха:

1 ст. ложку измельченных листьев и корней или только корней залить 2 стаканами кипятка, охладить, процедить. Пить в течение дня небольшими глотками.

2. Гепатит:

1 ч. ложку измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, не процеживать. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

При простуде пить сразу горячим.

3.При всех почечных заболеваниях:

в летнее время принимать по чайной ложке сока из листьев и цветов 3 раза в день или сухого порошка из листьев, запивая водой.

4. Припарки из листьев буквицы накладывать при укусах бешеных животных, кроме того,

пить по стакану горячего чая 3 раза в день – 1 ч. ложка травы на стакан кипятка.

5. Настой сухих листьев и цветков принимают при инсульте, истерии, обмороках, головной боли, диарее, подагре, женских болезнях.

1 ч. ложку травы залить стаканом кипятка, настоять до остывания. Выпить в течение дня за 4 раза.

Армянский естествоиспытатель и врач XV века Амирдовлат Амасиаци пишет:

«Буквица приятно пахнет. Листья ее растут близко к земле. Они крупные... если принять 3 драма листьев, то поможет при всех видах звериных укусов, если сделать припарку, то также поможет. Если принять 1 драм с вином, то устранит вредное действие ядов, а если 1 драм смешать с уксусом и медом и выпить, то вылечит болезнь селезенки».

Старинная мера веса: 1 драм = 2,92 г.

Селезенка относится к кроветворной системе, способствует формированию иммунитета, играет роль фильтра. Ее клетки обладают способностью растворять и очищать попадающие в ток крови поврежденные эритроциты, бактерии и чужеродные вещества. Она остро реагирует на различные возбудители болезней белковой природы (антигены), способствует образованию соответствующих антител, ко-

торые сцепляются с антигенами и выводятся из организма. При всех *болезнях селезенки*:

3 г сухих листьев буквицы залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Добавить 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку яблочного или столового уксуса. Пить по трети стакана 3 раза в день после еды. Принимается как для лечения, так и для профилактики.

Токсины (яды) образуются в организме человека в результате действия вирусов, бактерий, а также в процессе гниения, брожения, разложения веществ растительного и животного происхождения. Бактериальные токсины образуются в результате жизнедеятельности бактерий, выделяются во внешнюю среду, чаще всего в кровь.

Выраженная интоксикация (отравление) наблюдается у онкологических больных при раке 3-й и 4-й стадии. Опухоли различных органов выделяют токсины, то есть вещества, отравляющие кровь, не говоря уже о токсинах, образующихся при распаде самой опухоли. Химиотерапия, облучение и некоторые процедуры, направленные на уничтожение раковых клеток, также вносят свою лепту в отравление организма.

Биологически активные вещества буквицы стимулируют реакцию иммунной системы по связыванию токсинов в крови, форсируют образование мочи, которая выводит их из организма, то есть идет процесс очищения от вредных токсических веществ (детоксикация). Интенсивное выделение шлаков и токсинов проходит через печень, почки, кишечник, кожу, легкие. И эти органы также нуждаются в поддержке. Буквица для них является прекрасным лечебным средством.

Туберкулез, рак легких с кровохарканьем:

3 г травы буквицы залить 1 стаканом кипятка, продержать на водяной бане 1 час. Остудить. Влить 2 ст. ложки портвейна. Пить утром и вечером по 60 мл до еды.

Легочные кровотечения:

2 ст. ложки травы буквицы заливают 200 мл кипятка, добавляют 2 ст. ложки портвейна, варят 5 минут, затем 20 минут держат на водяной бане. Принимают по 2 ст. ложки утром и вечером.

К чаю из буквицы лекарственной инстинктивно тянутся старики и дети. Первые – при упадке сил, вторые – для их укрепления.

Пожилой возраст; склонность к атеросклерозу, повышенное артериальное давление, упадок сил, ухудшение обмена веществ, образование шлаков:

1 ст. ложку травы буквицы залить одним стаканом воды и кипятить на малом огне 15 минут. Остудить. По желанию добавить 2 ст. ложки виноградного вина. Принять в течение дня за 3-4 приема.

Дети с удовольствием пьют горячий чай с медом. Простуда, кашель, боли в горле уходят:

1 ч. ложка листьев на стакан кипятка.

Популярны два рецепта известного болгарского целителя П. Димкова:

1. *Лимфогранулематоз. Болезнь Ходжкина.*

Берут измельченные корни буквицы, молодые корни шелковицы и корни крапивы по 1 ст. ложке каждого, заливают 0,5 л оливкового масла. На водяной бане варят 1 час. Настаивают 2 суток. Принимают по 1 ст. ложке после еды 3 раза в день.

2. *Мышечный ревматизм.*

200 г листьев алоэ, 50 г корней буквицы, по 600 г меда и красного вина смешать. Варить на водяной бане 1 час. Принимать по 1 ст. ложке после еды 3 раза в день.

Поскольку буквица обладает седативным действием, снижает постепенно давление, то длительное ее применение не рекомендуется гипотоникам. Противопоказана она при беременности.

А вот *кормящим грудью матерям как молокогонное средство рекомендуется экстракт травы буквицы:*

по 30 капель 3 раза в день перед едой. Для приготовления экстракта 50 г травы залить 200 мл водки, настоять 2 недели.

Еще древние целители заметили, что помогают в очищении организма растения, обладающие рвотным, слабительным, желчегонным, мочегонным, обволакивающим и адсорбирующими свойствами (поглощающими и выводящими). В старину для оказания помощи прибегали к растениям-детоксикантам. К таковым относится **синюха голубая**, которая, так же как и буквица лекарственная, способна подавлять вирусы бешенства. **Подорожник большой** и **аир болотный** издавна применялись как детоксиканты при укусах ядовитых змей. Цветки **календулы** и **лопух большой** в Китае использовали против палочки лепры (проказы). Противомикробным, противовоспалительным, мочегонным, обезболивающим, седативным и в общем детоксикационным действием обладают названные растения. Существует много растений-детоксикантов, но я упомянул лишь те, которые вместе с буквицей лекарственной входят в мои противоопухолевые препараты (см. «Предупреждение Плюс» №3, 2009 г.). В последнее время буквицу я не комбинирую с другими растениями, считая, что в отдельности ее детоксикационные свойства проявляются сильнее.

Детоксикационное проявление буквицы, возможно, является важнейшим ее козырем, поскольку она приводит иммунную систему в боевую готовность по взятию в «плен» возбудителей болезней, которые через почки и кишечник выводятся из организма.

Владимир КУПЧИН,
фитотерапевт.

«Предупреждение Плюс»: **Если у вас есть вопросы, вы можете написать Владимиру Кирилловичу по e-mail: VKupchin@i.ua**

ИЗОБРЕТЕНИЕ ДЬЯВОЛА

Алкоголизм, подагра, ревматизм, гнойные раны и пр.

Где только не растут грибы: и в почве, и в воде, и на различных разлагающихся органических остатках, паразитируют на животных и растениях. Среди огромного количества грибов (а их насчитывают около 65 тыс. видов) много удивительных и странных организмов, вызывающих у людей большой интерес и необычные ассоциации. В связи с этим еще в XVIII веке французский ботаник А.Вейан писал: «Грибы – это изобретение дьявола, придуманное им, для того чтобы нарушать гармонию остальной природы, смущать и приводить в отчаяние исследователей – ботаников». О некоторых из таких грибов я и хочу рассказать в этой статье.

ГРИБЫ ДЛЯ ТРЕЗВЕННИКОВ

Есть группа грибов, которые предпочитают расти на навозе, их называют копрофилами. Название это происходит от греческих слов «копрос», что означает навоз, и «филео» – люблю – «навозолюбы». К копрофилам относят и хорошо известные шампиньоны. Пожалуй, среди этих любителей экскрементов наиболее интересны не шампиньоны, а грибы семейства навозниковых *(Coprinaceae)*. На вид они (за редким исключением) ничем не примечательны, скорее невзрачны и даже неприятны, поэтому их чаще всего называют «поганками».

Семейство навозниковых возглавляет большой род (около 200 видов) грибов копринусов или навозников. В народе их еще называют гноевиками. Именно от этого рода и происходит название семейства. Виды этого рода селятся на навозе травоядных животных, хорошо удобренной почве, на

разлагающихся пнях и других растительных остатках. У навозников правильная узкояйцевидная или цилиндрическая шляпка (в молодом возрасте), позже – колокольчатая или конусовидно-распростертая. В зависимости от вида поверхность ее может быть гладкая, хлопьевидная, волокнистая и радиально-рубчатая, а окраска – белая, серая, желтоватая. У некоторых видов есть кольцо в средней части ножки (навозник серый), иногда – кольцо и мешковидное влагалище у основания ножки (навозник белый). Копринусы растут и созревают так быстро, что соперничать с ними могут только грибы из семейства веселковых. У мелких видов плодовые тела существуют около 12 часов, а у крупных, например, навозника белого – двое суток. При созревании гриба шляпка чернеет и расплывается в черную массу, содержащую многочисленные споры. Это явление называют автолизом, или саморастворением. Автолиз происходит под воздействием ферментов, которые активны даже при отрицательных температурах. Поэтому навозники невозможно сохранить ни в замороженном виде, ни тем более высушить. Кроме того, копринусы вырабатывают ферменты, с помощью которых они разлагают и усваивают клетчатку. Компост из опилок, полученный при участии этих грибов и внесенный в почву, повышает урожайность салата в 3 раза.

В средней полосе европейской России чаще других встречаются белый, серый и мерцающий навозники. Все они съедобны. Их мякоть сладкая, нежная, белая, обладает приятным вкусом. Но собирают навозники только в молодом возрасте и быстро готовят. В противном случае вместо грибов принесете домой отвратительную чернильную массу.

Самый крупный из наших навозников – белый, или лохматый *(Coprinus comatus)*. Молодой гриб в отличие от большинства других копринусов необычайно красив. Внешне он напоминает воздушное белое пирожное на палочке, покрытое крупными чешуйками с охряным оттенком. Но не проходит и двух дней, как этот эфемерный красавец начинает темнеть, а затем и вовсе расплывается в черную жидкость. Знатоки утверждают, что эти грибы по вкусу напо-

Фото Александра Ефремова

Навозник белый, или лохматый (Coprinus comatus)

минают шампиньоны, только употреблять их надо в вареном или жареном виде. Очень популярен копринус белый в Финляндии и Чехии. Есть ценители этих грибов и у нас.

Пожалуй, чаще других копринусов встречается навозник серый *(C. atramentarius)*. Он растет негустыми пучками у гнилых пней лиственных деревьев, на навозных кучах, в садах и по лесным дорогам. У него серая, коричневатая на вершине шляпка диаметром 5-10 см, с бурыми мелкими чешуйками, сначала яйцевидная, а затем ширококолокольчатая. При созревании края шляпки расщепляются на отдельные волокна.

В прошлом из копринуса серого делали чернила для подписания документов особой государственной важности. Поэтому его еще называют чернильным грибом. Зрелые грибы складывали в какую-нибудь посуду и, когда они окончательно превращались в черную жидкость, процеживали. Чтобы чернила не стирались, в них добавляли гуммиарабик, а неприятный запах отбивали несколько-

ми каплями гвоздичного масла. Такие чернила содержали множество спор гриба, которые при высыхании создавали на бумаге неповторимый сложный узор из прилипших спор. Подделать такую подпись было практически невозможно.

Менее известен, но тоже нередок навозник мерцающий *(C. micaceus)*. Он растет обычно большими, скученными группами в лесах и парках, около гнилых пней. У него рыжая, желто-ржавая, колокольчатая шляпка диаметром 3-6 см. Книзу она волокнисто-полосатая, покрыта блестящими, белыми, позже исчезающими чешуйками.

Как уже было сказано, все эти грибы пригодны в пищу. Но есть у них одно коварное свойство, которое сильно отличает копринусы от остальных съедобных представителей грибного царства и ограничивает их употребление. Навозниками нельзя закусывать спиртные напитки. А ведь в России грибы всегда считали лучшей закуской под водку.

Фото Александра Ефремова

Навозник серый (C. atramentarius)

При употреблении в пищу большинства копринусов с алкоголем через час-два сильно краснеет лицо, затем багровеет и даже становится фиолетовой большая часть тела. Кончик носа и ушные мочки при этом остаются бледными. Одновременно появляются жар, сердцебиение, жажда, рвота, понос, затруднение речи, нарушение зрения. По истечении нескольких часов эти симптомы исчезают, но возникают снова, если на следующий день опять употребить алкоголь. Действие грибов сохраняется несколько дней. Виновник симптомов – содержащееся в грибах вещество, условно названное коприном. Отравление коприном сходно с дисульфирамом, который научная медицина применяет при лечении алкоголизма в виде двух лекарственных форм: эспарали – стерильной таблетки для имплантации под кожу и тетурама (он же антабус, абсинтил, алкофобин, антикол, аверсан, контрапот, эпенал, ноксал, тетрадин и т.д.). Коприн, так же как и дисульфирам, останавливает разложение алкоголя на стадии ацетальдегида, который накапливается в крови и вызывает отравление. Но навозники менее токсичны, чем тетурам, и не вызывают смертельного отравления, в то время как последний очень опасен для здоровья и незначительная его передозировка может привести к смертельному исходу.

Благодаря такому уникальному свойству грибы навозники можно с успехом использовать для лечения алкоголизма.

Собирают навозники только молодыми. Грибы необходимо как можно быстрее высушить, поскольку через несколько часов после сбора они превращаются в чернильную жидкость.

Грибы выкладывают на большую неглубокую сковородку, ставят на слабый огонь, постоянно перемешивая до полного испарения воды. Затем высушенную грибную массу размалывают в кофемолке в порошок.

Этот порошок является готовым средством для *лечения алкоголизма*.

Курс лечения составляет 10 дней и включает не менее 5 приемов препарата. Порошок можно добавлять

в пищу, действие его сохраняется в течение 2 суток, поэтому его надо принимать 1 раз в сутки в количестве 2-3 г через день. Непременным условием является ежедневный прием водки по 100-150 мл.

Всякий раз через 0,5-2 часа после приема спиртного развивается ацетальдегидная интоксикация, сходная с таковой при тетурам-алкогольной пробе. По истечении нескольких часов симптомы интоксикации исчезают, но возникают снова при повторном употреблении алкоголя. В случае отсутствия нужного эффекта дозировку грибов увеличивают в полтора-два раза. При успешном лечении у многих больных алкоголизмом реакция, сходная с таковой при проведении капринус-алкогольной провокации, возникает при употреблении одной лишь водки без грибов (методика лечения разработана и апробирована автором).

Некоторые фитотерапевты рекомендуют использовать копринусы без ведома пациента. Для этого расфасованные в пакетики дозы порошка высушенных грибов передают одному из подробно проинструктированных родственников, который незаметно подмешивает порошок в пищу больному.

НЕПРИСТОЙНЫЕ ГРИБЫ

Собирая в лесу грибы или ягоды, иногда можно почувствовать сильный, неприятный специфический запах, похожий на запах падали. Не следует сразу спешить прочь от этого места, опасаясь увидеть чей-нибудь разлагающийся труп. Такой «аромат» может источать не только гниющее мясо, но и удивительный гриб – веселка обыкновенная, или срамотник. Гриб этот мало известен жителям средней России. Чаще он встречается в более южных районах – широколиственных лесах Кавказа и Дальнего Востока. Латинское название веселки – фаллюс импудикус *(Phallus impudicus),* что означает по-русски – половой член бесстыжий. Плодовое тело веселки сначала имеет вид белого, сероватого или слегка желтоватого шара, или яйца довольно крупных размеров, диаметром 5-6 см. Поэтому в Западной Европе его называют «чертово яйцо» или «дья-

Фото Александра Ефремова

Навозник мерцающий (C. micaceus)

волово яйцо». Внешний слой оболочки «яйца» перепончатый, внутренний – студенистый, зеленоватого цвета. При созревании гриба оболочки разрываются, и плодовое тело вытягивается в длинную, высотой до 25 см и толщиной 3-4 см, цилиндрическую, губчатую, полую ножку (рецептакул) белого или желтоватого цвета. На верхушке ножки имеется ячеистая, тупоконическая, оливково-бурая шляпка, так называемая спороносная глеба, покрытая зеленоватой слизью. Сверху она имеет плотный диск с щелью посередине. Гриб напоминает сморчок, но с необычно длинной ножкой. За это сходство немцы называют его вонючим сморчком. Вскоре глеба расплывается в черно-зеленую слизь, содержащую споры и стекающую каплями. Источаемый грибом запах привлекает множество мух, которые разносят споры по лесу. Развитие гриба происходит в течение двух месяцев, а образование плодовых тел – в течение нескольких часов. Скорость вытягивания рецептакула веселки достигает 5 мм в минуту! Это наибольшая скорость роста, известная у грибов.

Как правило, веселка обыкновенная – сапрофит, то есть питается лишь за счет разлагающейся листвы, но в некоторых случаях она может образовывать микоризу с буком, дубом, некоторыми кустарниками и жить с ними в симбиозе. Гриб, проникнув нитями мицелия в корни дерева, высасывает из него органические вещества, а оно получает взамен влагу и минеральные соли. В некоторых случаях безобидная и даже полезная веселка может паразитировать на розах и виноградной лозе.

В России слизистую оболочку молодых плодовых тел веселки под названием «земляное масло» или «земляное яйцо» издавна применяли как лечебное средство против *подагры и ревматизма*. Недаром этот гриб в народе называют еще «подагрическим сморчком». Спиртовую настойку из свежих или высушенных «яиц» используют при *болях в желудке, заболеваниях почек, для заживления гноящихся ран*. По некоторым данным, компрессы из настойки (6 «яиц» на 0,5 л спирта, настаивают 10 дней) снимают *головную боль*, а также *боль в суставах рук и ног*. Этим же снадобьем удаляют *бородавки и шпоры на ногах*. Утверждают, что если настойкой

Фото Александра Ефремова

Веселка (Phallus impudicus)

веселки раз в неделю протирать лоб, нос и ноздри, то никогда не будет *насморка и гриппа*.

В литературе есть сведения о том, что молодые грибы в стадии «яйца» вполне съедобны и, обжаренные в масле, напоминают по вкусу хорошую рыбу. Несколько лет назад, находясь в экспедиции в Карпатах, я собрал десятка два молодых веселок и решил приготовить из них экзотическое блюдо для коллег. Опущенные в кипящую воду «яйца» через несколько минут начали лопаться, и из них вылезли фаллюсы, которые приподняли крышку кастрюли. Присмотреть за грибами я попросил лаборантку, которую предупредил, что решил, мол, сварить змеиные яйца. Увидев, что из «яиц» начало что-то вылезать, она страшно испугалась, подумав, что из них стали вылупляться змеи. В ужасе девушка прибежала ко мне, с округлившимися глазами, ничего не говоря, только лишь показывая пальцем в сторону кастрюли. Отварив и обжарив грибы в масле, мы подали их к столу. При дегустации они оказались довольно жесткими и почти безвкусными.

Кроме веселки обыкновенной в тех же местах обитает близкий к ней и тоже необычный «веселый» гриб – мутинус собачий (Mutinus caninus). Слово «мутинус» – синоним слова «фаллюс», только в отличие от последнего его употребляют гораздо реже. Этот гриб поразительно сходен с собачьим органом, в честь которого он назван.

Мутинус собачий – типично лесной вид, встречается преимущественно в широколиственных лесах, на богатой гумусом почве. Растет гриб обычно группами. Там, где он появился, плодоносит каждый год. В умеренной зоне плодовые тела появляются с июня по сентябрь. Молодое плодовое тело гриба белое, овальное или яйцевидное, диаметром 3-4 см. Рецептакул в отличие от веселки окрашенный, бледно-красновато-оранжевый, длиной 10-15 см, в верхней части заострен и переходит в тонкую головку, покрытую слизистой глебой оливкового цвета. Гриб этот издает отвратительный запах. Издали группа мутинусов напоминает воткнутые в землю толстые окурки.

В Приморском крае и на юге Сибири, а также в Московской и Белгородской областях встречается похожий на веселку обыкновенную гриб – диктиофора сдвоенная *(Dictiophora duplicata)*, называемый в народе «дама с вуалью». В отличие от первой у нее от основания шляпки вокруг ножки спускается длинная сетчатая ажурная «юбочка». Как и оба предыдущих гриба, «дама с вуалью» источает зловонный запах.

Александр ЕФРЕМОВ,
кандидат биологических наук.

«ПР+»: Свои вопросы к Александру Павловичу вы можете отправить на e-mail:apefrem@yandex.ru или на сайт http://www.travnyk.ru/

ИСЛАНДСКИЙ МОХ*

Бронхиты с мучительным кашлем, туберкулез легких, коклюш, бронхиальная астма и другие заболевания органов дыхания; желудочно-кишечные заболевания, в т. ч. язва желудка и двенадцатиперстной кишки, поносы, хронические запоры; аденома простаты, мужское бесплодие, импотенция, функциональная недостаточность надпочечников

«ПР+»: В одном из недавних номеров мы пообещали дать материал о цетрарии, или, как еще называют это полезное растение, исландском мхе. На вид оно неказисто, однако же обладает целым рядом полезнейших свойств. В частности, длительный прием отвара цетрарии на молоке (2 ст. ложки на 300 мл молока, варить на очень малом огне 20 минут, остудить, процедить, выпить за день маленькими глотками в 4-5 приемов за 30 минут до приема пищи) способен вылечить ребенка от дисбактериоза и вызванного им диатеза. Это – из личного опыта наших читателей. А вот что об исландском мхе пишет наш постоянный автор Александр ЕФРЕМОВ.

У человека, далекого от ботаники или фармакогонозии, название исландский мох, скорее всего, будет ассоциироваться с этаким зеленым мхом, обильно покрывающим территорию Исландии, не занятую льдом. На самом же деле исландский мох – это вовсе не мох, а лишайник, то есть симбиоз зеленой водоросли и гриба, и растет он не только в Исландии, но и в других странах с холодным и умеренным климатом. Научное название этого лишайника – цетрария исландская *[Cetraria islandica (L.) Ach.]*. В некоторых местностях России его также называют жесткий мох, колюшник, березовый мох, мох рябчиковый, сухоборный мох, дубовые лапти, лопастянка, ягель.

---

* *Фото растения см. на 4-й стр. обложки.*

Встречается он практически по всей России, за исключением степей и пустынь. Растет на почве в сосновых лесах, на болотах среди мхов, в тундре и лесотундре. Произрастает как целыми дерновинами, так и отдельными экземплярами среди лишайников и мхов. В тундре вместе с другими кустистыми лишайниками образует обширные заросли – так называемые ягельники, которые являются основной кормовой базой для северных оленей.

Исландский мох принадлежит к семейству пармелиевых *(Parmeliaceae)*. У него кустистое, прямостоячее, реже беспорядочно распростертое слоевище (тело) высотой до 10-15 см, имеющее довольно компактные вертикальные лопасти. Лопасти неправильно-лентовидные, кожисто-хрящеватые, узкие, плоские, с короткими темными ресничками, зеленовато-коричневые или разных оттенков коричневые, у основания с кровяно-красными пятнами, матовые или слегка блестящие; нижняя сторона усеяна белыми пятнышками различной формы. Края лопастей слегка завернуты вверх. На концах сильно расширенных лопастей образуются плодовые тела (апотеции); они блюдцеобразные, коричневые, почти одного цвета со слоевищем. В апотециях развиваются споры, видимые лишь под микроскопом.

С лечебной целью используют слоевища цетрарии, которые собирают летом. Сушат сырье на открытом воздухе, на солнце или в сушилках с хорошей вентиляцией. В сухую погоду исландский мох становится очень хрупким и легко крошится под ногами, что приводит к его гибели. В Финляндии для того, чтобы уберечь лишайник от вытаптывания, перед заготовкой его заросли орошают водой, после чего он становится эластичным и по нему можно ходить, не причиняя вреда.

Слоевища содержат 30,0-70,0% полисахаридов (лихенин), жиры, кристаллическое горькое вещество цетрарин (2,0-3,0%), лихестериновую, протолихестериновую, фумарпротоцетраровую, фолиевую кислоты, камеди, витамины (С, B_{12}), минеральные соли (1,0-2,0%), усниновую кислоту, обладающую антибиотическим действием.

Проведенные в последние годы исследования установили, что водный экстракт исландского мха *in vitro* (в пробирке) обладает выраженной антиоксидантной активностью и способностью к захвату свободных радикалов и супероксиданионов.

Выделенная из него протолихестериновая кислота *in vitro* обладает антибактериальной активностью в отношении ряда патогенных бактерий, включая геликобактер пилори *(Helicobacter pylori)* – один из факторов язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также палочки Коха *(Mycobacterium tuberculosis)* – возбудителя туберкулеза.

Клинические испытания доказали эффективность применения отвара цетрарии в качестве полосканий для уменьшения воспаления и подавления инфекций рта у пациентов с послеоперационной непроходимостью носовых ходов.

Исландский мох издавна применялся в народной медицине при туберкулезе и как средство, позволяющее восстанавливать силы больных, перенесших тяжелые заболевания. В XIX веке исландский мох стали использовать и в научной медицине. В конце XX века интерес к этому лишайнику возрос после того, как из него был выделен довольно сильный антибиотик – уснинат натрия (натриевая соль усниновой кислоты). Оказалось, что он обладает избирательным действием на туберкулезную палочку. В условиях *in vitro* даже в миллионных разведениях уснинат натрия подавляет развитие возбудителя туберкулеза, а в более высоких концентрациях убивает его. Таким образом, оказалось, что старинное использование исландского мха при туберкулезе имело под собой реальную основу.

Цетрария способствует активации иммунной системы организма, действует как общеукрепляющее средство, особенно в период восстановления после тяжелой болезни. В народной медицине отвар этого лишайника также употребляют как стимулирующее средство, поднимающее общий тонус организма.

Благодаря смягчающему и отхаркивающему действию, обусловленному богатым содержанием слизистых веществ,

исландский мох является хорошим лечебным средством при *бронхитах с мучительным кашлем, при туберкулезе легких, коклюше, бронхиальной астме и других заболеваниях органов дыхания*. Отвары этого лишайника используют для обмываний и примочек при гнойных ранах и язвах кожи, гнойничковой сыпи, фурункулах, ожогах. В народной медицине его применяют в качестве горечи для возбуждения аппетита. Слизистые вещества исландского мха оказывают хорошее действие и при *желудочно-кишечных заболеваниях*, в том числе и при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при поносах и хронических запорах.

В народной медицине цетрария исландская остается в арсенале лекарств в качестве горечи для возбуждения аппетита и как хорошее обволакивающее средство. Отвар из нее назначают при туберкулезе легких, коклюше, бронхиальной астме и других заболеваниях органов дыхания, а также как средство, регулирующее деятельность желудочно-кишечного тракта при атонии желудка и понижении секреции желудочного сока.

В смеси с другими растениями цетрарию исландскую применяют при *аденоме простаты, мужском бесплодии, импотенции, функциональной недостаточности надпочечников*, а также для возбуждения половой функции.

Наиболее эффективными лекарственными формами цетрарии считаются настой и отвар слоевищ.

Для приготовления настоя 1 ст. ложку измельченных сухих слоевищ заливают двумя стаканами холодной воды, нагревают до кипения, охлаждают и выпивают в течение дня. Настой рекомендуется использовать в качестве обволакивающего средства.

Для приготовления отвара 20-30 г сырья заливают четырьмя стаканами кипятка и кипятят в течение 30 минут. Полученный отвар выпивают в течение 2-3 дней.

Отвар считается более действенным средством, так как в него переходит более полный комплекс биологически активных веществ лишайника.

В прошлом цетрарию исландскую считали высокопитательным продуктом и рекомендовали включать в рацион

истощенных больных. Однако распространенное мнение о высокой питательной ценности содержащегося в нем лихенина (лишайникового крахмала) оказалось сильно преувеличенным, поэтому применение лишайника в пищу нельзя считать обоснованным. Недавние эксперименты показали, что необработанные слоевища цетрарии в виде 25-50%-ной добавки к корму являются токсичными для мышей. У крыс 25%-ная добавка их к рациону на протяжении 3 недель не приводила к летальным исходам, но вызывала замедление прироста массы, протеинурию (увеличение белка в моче) и тубулярные изменения в почках.

Издавна в голодные годы население северных областей употребляло исландский мох в пищу, а коренные жители Чукотки до сих пор варят из него холодец. По некоторым данным, слоевища ягеля, предварительно вымоченные в воде, чтобы избавиться от горечи, и сваренные в молоке, напоминают по вкусу грибы.

Александр ЕФРЕМОВ,
кандидат биологических наук.

NEW!

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать девять изданий:

- **Альтернативная онкология. Часть I**
- **Альтернативная онкология. Часть II**
- **Болезни ног**
- **Методики доктора С.М. Бубновского**
  (оздоровление позвоночника, суставов и всего организма)
- **Методики доктора Д.В. Наумова**
  (болезни ЖКТ, крови и лимфы)
- **Сахарный диабет**
- **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой**
- **Полный лечебник Ф.Лоевского**
  (с комментариями специалистов)
- **Взрослым и ребятам о зверятах (цветное издание)**

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 128.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2010 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | (почтовый индекс) | (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПВ | место | литер

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость | _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов |

на 2010 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | (почтовый индекс) | (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы «Ежемесячный» (МАП/АПР) 99609/19777
7 (88) июль	X
8 (89) август	X
9 (90) сентябрь	X
10 (91) октябрь	X
11 (92) ноябрь	X
12 (93) декабрь	X

ПОДПИСКА ДЕШЕВЛЕ!
НАШ ДЕВИЗ: «1 + 1» в 2010 году!

Цены растут, несмотря на или благодаря кризису. В розницу «Предупреждение плюс» уже продают и за 25, и за 30 рублей, что существенно дороже подписной цены одного номера. Нам пока удается держать ее на прежнем уровне, и, хотя почта наверняка опять повысит тарифы на доставку, подписка все же будет дешевле розницы. И надежнее, так как многие розничные пункты сворачивают свою деятельность.

Мы надеемся, что вы не только не выйдете из рядов наших подписчиков, но и сагитируете подписаться на «Предупреждение плюс» еще одного человека в 2010 году. Наш девиз: «Один + один»! Поверьте, этот призыв продиктован только одним — сохранить журнал в прежних параметрах, включая подписную цену.

БУДЬТЕ ЭКОНОМНЫ — ОФОРМЛЯЙТЕ ПОДПИСКУ!
НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

Каталог "Почта России":	***6 мес.***	***/годовая***
"Вестник "ЗОЖ"	**99607**;	**44049**;
журнал "Предупреждение"	**99608**;	**44036**;
журнал "Предупреждение плюс. Библиотечка "ЗОЖ"	**99609**;	**44035**;
«Комплект "ЗОЖ" (газета + журналы)	**99610**;	**44101**;
Каталог "Пресса России" и "Агентство "Роспечать":		
"Вестник "ЗОЖ"	**50153**;	**19020**;
журнал "Предупреждение"	**26062**;	**26180**;
журнал "Предупреждение плюс. Библиотечка "ЗОЖ"	**19777**;	**26185**;
"Комплект "ЗОЖ" (газета + журналы)	**36999**;	**26186**.

На предыдущей странице мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий подписной индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свой почтовый *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»: 012

- ☐ **Альтернативная онкология. Часть I** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Альтернативная онкология. Часть II** *(165 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Болезни ног** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Полный лечебник Ф. Лоевского** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Бубновского** *(150 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Наумова** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Сахарный диабет** *(150 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой** *(165 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Взрослым и ребятам о зверятах** *(цветная, 50 руб.)* *(135 г)* _____ **экз.**

_____ _____

Ф.И.О. *Индекс*

_____

Адрес

_____

_____

_____

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Стоимость любой книги **(кроме последней)** – 37 руб. 40 коп. **плюс расходы на пересылку ценной бандеролью,** которые соответствуют тарифам «Почты России».
Цена доставки берется почтой за каждые полные или неполные 500 г. Вес книг указан в купоне с тем, чтобы вы могли рационально оформить заказ. Доставка **ТОЛЬКО ПО РОССИИ.**

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес *обычным письмом* с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216

или по e-mail: biblio@zoj.ru

Болят суставы... ЧТО ДЕЛАТЬ?

Наши суставы – сложнейший механизм, и с годами этот механизм дает сбои. Боли, сложности свободного перемещения, тяжесть. Все это можно исправить с помощью комплекса Артромегон. Сенсационная, натуральная методика восстановления подвижности суставов, снятия болей и тяжести. Артромегон – молодость ваших суставов.

Подробнее по телефону Горячей линии *(круглосуточно)*:
(495) 225-45-93.

Как бросить пить?

Муж спивается на глазах. Уговоры «завязать» не помогают. Что делать? *Л. В., Воронеж*

Даже самому «горькому пьянице» можно помочь избавиться от вредной привычки! Рекомендуем «Пиэль-алко» – мощный противоалкогольный комплекс, который может применяться даже без ведома больного. Будьте спокойны – быстрый путь к выздоровлению уже начался! Эффективно, безопасно, надежно!

Подробнее по телефону Горячей линии:
(495) 646-84-03 *(круглосуточно)*

Стоп, диабет!

Мне поставили диагноз: диабет. Придется колоть инсулин до конца жизни? *О.В., Самара*

Не отчаивайтесь! Недавнее открытие ученых Гликоэрг – это прорыв в борьбе с диабетом. Уже на пятый день уровень сахара в крови приходит в норму!

Гликоэрг также помогает сохранить и восстановить здоровье печени и почек (которые ранее страдали при приеме диабетических средств). Поможет при гипертонии и повышенном весе.

Подробнее по телефону Горячей линии «Стоп, диабет»
(495) 646-84-03 *(круглосуточно)*

Глаза начнут видеть!

С годами начала слепнуть. Операции боюсь. Что делать? *М.Н., Пермь.*

Решить проблему катаракты и глаукомы без операции поможет прибор **«Галазомир».** Он создан по последним бионанотехнологиям и предназначен для квантовой стимуляции структур глаза! В любом возрасте, при любых диагнозах!

Подробнее по телефону Горячей линии
(495) 225-45-93.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Не является лекарством. Артромегон: СоГР № 77.99.23.3.У.8041.9.08 от 17.09.2008.
«Пиэль-алко»: СоГР № 77.99.23.3.У.7897.12.04 от 27.12.2004 Гликоэрг:. СоГР № 77.99.23.3.У.288.1.08 от 17.01.2008
«Галазомир»: Рег.уд. №ФСР2010107927 от 31.05.10, Серт. соотв. №0067728
ООО «Омега-плюс», г.Новосибирск, ул.Инская, 67, ОГРН1065404082292, ООО «Бифарм», г.Новосибирск, ул.Инская, 67, ОГРН1065404082292

8-800-200-83-00 *(бесплатно по РФ).*

Цетрария исландская

Cetraria islandica (L.) Ach.

Исландский мох — это вовсе не мох, а лишайник, то есть симбиоз зеленой водоросли и гриба, и растет он не только в Исландии, но и в других странах с холодным и умеренным климатом. Научное название этого лишайника — цетрария исландская [Cetraria islandica (L.) Ach.]. В некоторых местностях России его также называют жесткий мох, колюшник, березовый мох, мох рябчиковый, сухоборный мох, дубовые лапти, лопастянка, ягель.

10009
4 607161 020036

Подробнее о растении читайте на стр. 120